Hyg.
o.
22^a

Letztes und sicherstes

Mittel gegen chronische Krankheiten,

oder

Ludwig Cornaro's

Vier Abhandlungen

über die

Vortheile eines mäßigen Lebens.

Ein Buch für Unterleibskranke
und Solche, welche sich durch Geistesanstrengungen, Kummer
und Sorge, Ausschweifungen in der Liebe und Uebermaaß
im Essen und Trinken geschwächt haben.

Mit hydriatischen und anderen Bemerkungen herausgegeben
von
Dr. Carl Munde.

Dr. Haupt

Gotha, 1842.
Verlag von C. Gläser.

Hyg. o 22a

BIBLIOTHECA
CIVITATIS
BAMBERGENSIS.

Vorwort.

Die Herausgabe gegenwärtiger kleiner Schrift des Cornaro bedarf keiner Entschuldigung: wer sie liest, wird Nutzen von ihr haben und sich, wenn er nicht gerade zur Gegenparthei gehört, beim Lesen gewiß nicht langweilen. Meine Anmerkungen haben dies letztere Verdienst vielleicht nicht; desto mehr hoffe ich, manches beherzigenswerthe Wort gesagt zu haben und bei meinen Lesern, wegen des rauhen Kleides, in dem ich sie ihnen übergebe, dieselbe Nachsicht zu finden, mit welcher man meine früheren Erzeugnisse beurtheilte. So gering auch der Werth sein mag, den das ganze Büchelchen, vom wissenschaftlichen Standpuncte aus betrachtet, hat, so tröstet mich hierüber doch die feste Ueberzeugung, daß es mehr

nützen wird, als eine ganze Bibliothek gelehrten Unsinns ohne practische Tendenz. —

Cornaro lebte im sechzehnten Jahrhundert. Dies bitte ich nicht zu übersehen, wenn man hin und wieder auf eine etwas veraltete Idee stoßen sollte. Ich habe mich zwar bemüht, bei der Bearbeitung mehrere Härten auszugleichen, indem ich nur die Grundidee des Verfassers festhielt; allein dies war nicht immer möglich, ohne dem Werkchen sein eigenthümliches Gepräge zu nehmen, ohne welches es aufhören würde, das zu sein, was es ist, das einfache, schmucklose Resultat einer fast hundertjährigen Erfahrung, dem man es auf den ersten Blick ansieht, daß es nicht von einem modernen jugendlichen Greise hinter dem Ofen zusammengesponnen wurde. Cornaro hatte bis in sein vierzigstes Jahr locker und ausschweifend gelebt, und da er den höheren Classen angehörte, so standen ihm schon damals eine Menge Genüsse zu Gebote, welche jetzt in unserer verfeinerten Zeit unseren Bürger und Landmann entnerven, und mit ihrer Hülfe hatte er es im vierzigsten Jahre schon so weit gebracht, wie es heut zu Tage bei der Hälfte der Menschen der Fall ist, daß er in einem Alter, welches sonst als das kräftigste des Lebens bezeichnet wurde, einem nahen und schmerzvollen Tode entgegen sah. Alle Medicin

zeigte sich, wie noch heut zu Tage bei allen solchen chronischen Kranken, erfolglos und trug nur dazu bei, seinen zerrütteten Organismus vollends zu Grunde zu richten. Da faßte er den männlichen Entschluß, sein ganzes künftiges Leben der Mäßigkeit und Tugend zu weihen, und führte ihn mit einer Beharrlichkeit aus, welche mehr Bewunderung verdient, als die Eroberung von Ländern und das Gewinnen von Schlachten. Er wurde aber auch dafür belohnt. So wie sein ganzes früheres Leben einem Strome gleich gewesen war, welcher mit seinen schmutzigen Wässern den Grund aufwühlt und die Ufer unterwäscht und, allerhand Unrath mit sich fortführend, im unsinnigen Treiben sich an Klippen bricht, über Felsen hinabstürzt und mit sich fortreißt, was in seinen Bereich kommt: so glich sein späteres Leben einem sanft dahinfließenden Bache, an dessen grünenden Ufern liebliche Blumen sprossen, welche sich in dem klaren Spiegel seiner Gewässer besehen und seinem freundlichen Gemurmel zuzuhören scheinen. So wie er erst seine Umgebungen in sein eignes Verderben gezogen, so verbreitete er jetzt Segen und Wohlstand um sich her, und eine ungestörte Gesundheit seines Körpers und eine stets zunehmende Heiterkeit und Klarheit seines Geistes, welche zuletzt an den Zustand der Seligen

gränzte, erlaubten ihm, die Früchte alles des Guten, was er that, noch sechzig Jahre lang zu genießen; denn er wurde über hundert und zwei Jahr alt. Lesen wir die rührende Schilderung all' der reinen tugendhaften Freuden, welche sein hohes Alter versüßten, so müssen wir uns wundern, daß nicht viele Menschen, seinem Beispiele folgend, die wenigen vorübergehenden und ihre Strafe mit sich führenden Genüsse eines unregelmäßigen Lebens fahren lassen, um sich einer so ungetrübten und dauerhaften Glückseligkeit theilhaftig zu machen. Cornaro's Beispiel fordert, wenn wir seine Lehren richtig verstehen, mächtig zur Nachahmung auf. O möchten ihm doch Viele folgen, und wir würden die Erde bald mit einem glücklicheren Menschengeschlecht bevölkert sehen, als das ist, welches jetzt, durch seine eigne Thorheit niedergedrückt, an dem Stabe dahinschleicht, welchen ihm die Medicin mitleidsvoll gereicht hat! —

Ist es nicht schon dahin gekommen, daß der Mann nicht arbeiten kann, wenn er nicht die Pfeife im Munde hat, und die Frau nicht eher ein freundliches Gesicht macht, bis sie durch den Kaffee das träge Räderwerk ihres Lebens aufgezogen? Sind nicht unsere künstlichen Bedürfnisse zu unseren Hauptbedürfnissen geworden? Müssen nicht die meisten

Menschen, wenn sie in der Stunde ihres Todes ihr Leben überblicken, sich gestehen, daß es eben so gut gewesen, wenn sie niemals gelebt hätten? Giebt es nicht viele Familien, ja viele Provinzen, in welchen der Gott Bauch eine geistige Ausbildung gar nicht zu Stande kommen läßt und in denen man nichts kennt, als die Abwechselung materieller Genüsse und sinnlicher Freuden? — Gehe hin, mein Cornaro, und bekehre diese Heiden!

Meine Anmerkungen könnten mich leicht in den Verdacht des Widerspruchs mit den in meinen Schriften über Wasserheilkunde ausgesprochenen Grundsätzen bringen; man würde sich jedoch irren, wenn man glauben wollte, ich hätte dieselben durch Herausgabe des Cornaro widerlegen wollen. Ich sage von der Wasserheilkunde absichtlich in diesem Werkchen nicht viel, weil ich mich schon hinreichend darüber ausgebreitet und noch täglich Gelegenheit habe, dies in dem von mir redigirten „Wasserfreunde" zu thun. Uebrigens wäre es ein Mißgriff, wollte ich einer vernünftigen Lebensweise nicht ihre Stelle über der Wasserheilkunde und über jedem andern Heilverfahren anweisen. Dies habe ich aber schon gethan, ehe Cornaro's Schrift mir zu Händen kam, wie man aus den früheren Auflagen meiner „Beschreibung von Gräfenberg" sehen kann, und wie

meine „Hydrotherapie" fast auf jeder Seite beweist. Ich hoffe, verständige Wasserfreunde werden mich begreifen und meine Winke benutzen, und die Uebrigen — werden nach und nach zu Verstande kommen. Mögen sie mich jetzt nun lieb haben oder nicht, sie werden mich doch nicht verhindern, ihnen nützlich zu sein, so weit es meine Kräfte gestatten. — Sind auch nicht Alle zu überzeugen, so wird doch manches Saamenkörnlein auf guten Boden fallen. Ich scheide daher von meinen Lesern in der Ueberzeugung, durch die Herausgabe des Cornaro ein gutes Werk gethan zu haben.

Freiberg, im Januar 1842.

Dr. Carl Munde.

Inhaltsverzeichniß.

Vorrede. Seite

Erste Abhandlung. Ueber die Vortheile eines mäßigen Lebens 3

§. 1. Von der Macht der Gewohnheit . . . . . . —

= 2. Ueber einige üble Gewohnheiten 4

= 3. Von der Unmäßigkeit . . . . —

= 4. Von Gastereien 5

= 5. Ermahnung, der Unmäßigkeit zu entsagen und sich an ein mäßiges Leben zu gewöhnen . . . 6

= 6. Ursachen, welche den Verfasser bewogen, ein mäßiges Leben anzufangen 7

= 7. Ergebnisse des Versuchs 9

= 8. Fernere Betrachtungen über die Mäßigkeit. — Schädliche Genüsse 10

= 9. Fernerer wohlthätiger Einfluß der Mäßigkeit auf die Gesundheit des Verfassers 11

= 10. Sonstiges Verhalten des Verfassers in seiner Lebensweise 12

= 11. Fernere Wirkungen einer mäßigen Lebensweise 14

= 12. Von der Gefahr, welcher man sich durch Unterbrechung einer einmal angenommenen mäßigen Lebensweise aussetzt 15

Seite

§. 13. Fernere Empfehlung der Ordnung in der Lebensweise. — Jedermann ist sein eigner bester Arzt; die Mäßigkeit die beste Arznei 18
= 14. Soll man sich niemals der Aerzte bedienen? . 20
= 15. Gewöhnliche Nichtachtung der Mäßigkeit . . . 21
= 16. Fernere Einwendungen. — Beispiele eines mäßigen Lebens bei den Alten 22
= 17. Fernere Einwendungen gegen die Wahl einfacher Speisen 23
= 18. Soll denn Jeder, der mäßig leben will, gerade dasselbe Maaß halten und nur dieselben Speisen genießen? 24
= 19. Beispiele von Leuten, die ein hohes Alter erreichten, ohne ein ordentliches Leben zu führen . 25
= 20. Moralische Vortheile, welche aus einem mäßigen Leben entspringen 26
= 21. Von den Freuden eines durch Mäßigkeit herbeigeführten hohen Alters 28
= 22. Vergleichung eines mäßigen Alters mit einer unmäßigen Jugend 33
= 23. Ferneres Lob der Mäßigkeit. — Schluß der ersten Abhandlung 35

Zweite Abhandlung. Ueber die Verbesserung einer von Natur kränklichen Körperbeschaffenheit . . 38
Aufzählung der Speisen, welche Cornaro genoß . . . 48

Dritte Abhandlung. Brief an den Patriarchen zu Aquileja, Herrn Barbaro. Ueber die Mittel, ein gesundes und glückseliges Leben zu erlangen . 53
Besuch einiger Gelehrten bei dem Verfasser 54
Urtheil derselben über Cornaro's Zustand, durch diesen sehr gut widerlegt 55
Sichere Hoffnung des Verfassers auf einen sanften und seligen Tod 61

Vierte Abhandlung. Vom Leben und vom Tode des Menschen. An einige Geistliche gerichtet . . 64
Fernere Schilderung der Glückseligkeit, deren der Verf. in seinem hohen Alter von fünf und neunzig Jahren genießt . . . . —

Seite

Noch einige Beweise für die Nothwendigkeit einer mäßigen Lebensart, auch für starke Subjecte 66
Die Ueberzeugung, welche ein mäßiges Leben gewährt, ein hohes Alter erreichen zu müssen 68
Nothwendigkeit des Todes . . . . —
Geistige Freiheit und Klarheit; Abschütteln der Herrschaft der Sinnlichkeit; die daraus erfolgte Glückseligkeit; Dienste, dem Vaterlande geleistet — Alles Folgen eines mäßigen Lebens 69
Ermahnung an die Geistlichen zur Mäßigkeit 73
Schluß 76
Betrachtungen des Herausgebers, veranlaßt durch das Lesen von Cornaro's Schrift 77
I. Bestes Mittel gegen üble Gewohnheiten, eine gute Erziehung 79
II. Gleichgültigkeit in Religionssachen. — Kennzeichen einer wahren göttlichen Religion. — Egoismus. — Prunksucht 83
III. Vergleichung eines Unmäßigen mit einem Mäßigen . 89
IV. Selbstbefleckung (Onanie), eine gewöhnliche Folge der Unmäßigkeit. — Weite Verbreitung dieses Lasters. — Untersuchungen über den Ursprung desselben. — Mittel dagegen 93
V. Ueber Schmausereien 129
VI. Selbstbeherrschung. — Mittel und Wege, sich an eine mäßige Lebensweise zu gewöhnen. — Franklin's Methode, um zur moralischen Vollkommenheit zu gelangen 132
VII. Irrthum, daß die Medicin ein Lebensverlängerungsmittel sei. — Natürliches Ziel des Lebens. — Der Glaube an einen absoluten Fatalismus ist eine Thorheit. — Eine starke Wassercur ersetzt keine verlorne Lebenskraft. — Mangelnde Wärme im Magen erklärt. — Milch. — Umschläge. — Naturfehler . . 151
VIII. Wie ist es zu erklären, daß Kranke ihre Aerzte so gern betrügen? — Nothwendigkeit eines allgemeinen Unterrichts in der Physiologie 161

Seite

IX. Was für Genüsse sind dem Unterleibskranken erlaubt? Und welche ihm schädlich? 165

X. Was hat der Unterleibskranke sonst noch zu beobachten? 181

XI. Noch einige Bemerkungen über Medicin, Stein der Weisen, Lebenselixire u. dgl. 188

XII. Ueber Dünste aus dem Magen und schlechte Stimmung, welche von einer unmäßigen Lebensweise erzeugt wird 189

XIII. Können Nahrungsmittel zugleich Arzneimittel sein? — Welches sind die besten Arzneimittel bei Krankheiten und welches die besten Vorbauungsmittel dagegen? . 191

XIV. Die Unmäßigkeit ist kein Genuß; sie verdirbt die Genüsse. — Welches ist das Maaß des Mäßigen? — Betrachtungen über das Gute, was der Mäßige unter allen Verhältnissen zu thun im Stande und willig ist 194

XV. Bemerkungen über den Einfluß der Gestirne auf die Gesundheit &c. — Nutzen der Mäßigkeit in Erhaltung der Sinne 198

XVI. Frommer Anfang Cornaro's 202

XVII. Wer die Kraft hat, der Unmäßigkeit zu entsagen, muß auch die Kraft haben, in jeder anderen Hinsicht tugendhaft zu werden 203

Ludwig Cornaro's

vier Abhandlungen

über die

Vortheile eines mäßigen Lebens.

Erste Abhandlung.

Ueber die

Vortheile eines mäßigen Lebens.

§. 1.

Von der Macht der Gewohnheit.

Man pflegt zu sagen, daß die Gewohnheit dem Menschen zur zweiten Natur werde, und wenn es wahr ist, daß, so lange die Welt steht, nur wenig Menschen sich vom Sklavendienste dieser Tyrannin ganz zu befreien vermochten: so ist es eben so gewiß, daß der bei weitem größere Theil der Menschen sich von ihr zum Guten wie zum Bösen leiten läßt und seine Vernunft, gleichsam gegen seinen Willen, unter ihre despotische Macht beugt. Sehen wir nicht täglich, daß tugendhafte und fromme Personen sich durch den Umgang mit schlechten Menschen allmählig den Lastern ergeben und ihre früheren Grundsätze mit schlechten Gewohnheiten vertauschen? — So wie aber eine gute Gewohnheit leicht durch eine schlechte verdrängt wird, so ist es dagegen einem ernsten Willen auch nicht unmöglich, diese schlechte Gewohnheit wieder zu besiegen und im Umgange mit besseren Menschen die Kraft

zu gewinnen, auf den Weg der Tugend zurückzukehren. Doch ist dieses Letztere immer schwerer, weil mit der allmähligen Annahme einer bösen Gewohnheit auch mehr oder minder die Kraft erlahmt, ihr zu widerstehen und sie zu bekämpfen.

§. 2.
Ueber einige üble Gewohnheiten.

Unter den üblen Gewohnheiten, welche mir am meisten aufgefallen sind, stehen Gleichgültigkeit in Religionssachen, Heuchelei und Schmeichelei, Prunksucht und Unmäßigkeit im Essen und Trinken oben an.

Durch erstere wird der innere Friede, durch die zweite das gegenseitige Vertrauen, durch die dritte das Glück der Familien und endlich durch die vierte die Gesundheit des Körpers und des Geistes zerstört.

Ich überlasse es einem Anderen, über die genannten drei ersten Mißbräuche zu sprechen, und gehe sogleich zu dem über, welcher der Gegenstand dieser Abhandlungen sein soll.

§. 3.
Von der Unmäßigkeit.

Die Schwelgerei oder die Unmäßigkeit im Genusse geistiger Getränke wird allgemein für ein Abscheu erregendes, jeder Ordnung entgegentretendes Laster angesehen und Niemand wird einen Trunkenbold für einen achtenswerthen Menschen halten. So wenig sich aber die aus einem tugendhaften und nüchternen Leben entspringende Achtung mit Schwelgerei und Trunkenheit verträgt, so gewöhnlich glaubt man dagegen, daß das

Uebermaaß im Essen und Trinken oder die Völlerei ein erlaubtes Vergnügen sei und daß sich Niemand herabwürdige, welcher sich diesem der Gesundheit so schädlichen Laster ergiebt. Und leider ist es jetzt dahin gekommen, daß die böse Gewohnheit, dem Sinnenkitzel zu fröhnen und sich den Bauch zur Ungebühr vollzustopfen, unter den Menschen fast allgemein geworden ist und ihnen Krankheiten und ein frühzeitiges Alter zuzieht. Sonst sah man, in Folge eines nüchternen Lebens, die Leute noch in den Achtzigen einer glückseligen Gesundheit genießen und ehrte den Greis wegen seines rüstigen Alters. Seit man angefangen hat, die Tugend der Mäßigkeit und Nüchternheit zu verachten, werden die Menschen frühzeitig siech und elend, und es ist nichts Seltenes, Greise zu erblicken, die noch keine vierzig Jahre alt sind.

§. 4.
Von Gastereien.

Verblendetes unglückliches Vaterland! — Siehst Du nicht, daß Unmäßigkeit alle Jahre eine weit größere Anzahl Deiner Bürger hinweg rafft, als Pest und Kriege? — Wie kannst Du glauben, daß bei den unaufhörlichen, zur Mode gewordenen, Gastereien, bei welchen die Tafeln kaum hinreichen, um die vielen verschiedenartigen Speisen aufzunehmen, und bei denen alle ausgesuchten Reizmittel verschwendet werden, um den ohnehin unmäßigen Appetit noch mehr anzuspornen, die Gesundheit zu bestehen vermag? Muß nicht der gütige Geber aller Freuden und Genüsse an einem solchen Mißbrauche seiner Gaben, an einer so muthwilligen Zerstörung des so kunstreich eingerichteten Körpers ein gerechtes Mißfallen haben?

O vertreibe diese neue Pest, die unsere Vorfahren nicht

gekannt haben, und verstopfe mit ihr die Quelle mannichfacher Leiden und Uebel. Möchten doch die weisen Anstalten, welche dem Staatsbürger gesunde und kräftige Nahrungsmittel verschaffen, noch durch Gesetze unterstützt werden können, damit er sie auch zum Nutzen der Gesundheit anwende! —

§. 5.

Ermahnung, der Unmäßigkeit zu entsagen und sich an ein mäßiges Leben zu gewöhnen.

Jedermann kann mäßig leben, wenn er sich gewöhnt, so wie es die einfache Natur vorschreibt, sich mit einfachen Speisen zu begnügen und davon nicht mehr zu essen, als zu seiner Existenz nöthig ist; wenn er sich gewöhnt, seiner Vernunft die Herrschaft über seine Begierden zu verschaffen und stets vor Augen zu behalten, daß die Unmäßigkeit mancherlei Krankheiten hervorbringt und das Leben verkürzt. Man bedenke stets, daß die Wollust des Gaumens nur einen Augenblick dauert, die üblen Folgen der Unmäßigkeit aber lange Zeit anhalten, am Ende den Körper zerstören und selbst der Seele gefährlich werden.

Wie Viele von meinen Freunden, welche bei einer guten Körperbeschaffenheit und achtenswerthen Denkungsart ihr Leben hätten hoch bringen, dem Lande eine Zierde bleiben und vielen Menschen eine Stütze sein können, sind durch die Pest der Unmäßigkeit in der Blüthe ihrer Jahre dahin gerafft worden!

Um solchem Unglück nach Kräften entgegen zu arbeiten, will ich mich bemühen, in dieser kurzen Abhandlung zu zeigen, daß die Unmäßigkeit nichts weiter sei, als ein Mißbrauch der Gaben Gottes, und daß es nicht schwer ist,

sich dieselbe abzugewöhnen, wenn man sich nur ernstlich vornimmt!, der bösen Gewohnheit zu entsagen und sich einem nüchternen und mäßigen Leben zu weihen.

Ich thue dies mit desto größerem Vergnügen, als mehrere junge Leute, deren Eltern in den besten Jahren gestorben sind, mich gebeten haben, ihnen zu sagen, wie ich es anfange, um mich als Greis von achtzig Jahren noch so gesund und munter zu befinden, damit auch sie ein so glückliches Alter erreichen möchten. Zu Erfüllung dieses Wunsches und um zugleich vielen Anderen, die mein Schriftchen lesen mögen, mit meinen Erfahrungen zu nützen, will ich zuvörderst die Ursachen angeben, welche mich bewogen haben, meine frühere Unmäßigkeit mit einem mäßigen und nüchternen Leben zu vertauschen, und nachher will ich meine Lebensordnung im Essen und Trinken beschreiben und den außerordentlichen Nutzen nachweisen, welchen dieselbe meinem Körper und meinem Geiste verschafft hat und immer noch gewährt.

Man wird daraus sehen, daß es nicht eben schwer ist, das Laster der Unmäßigkeit beherrschen zu lernen, und welchen wohlthätigen Einfluß ein nüchternes und mäßiges Leben auf unsere Glückseligkeit ausübt.

§. 6.

Ursachen, welche den Verfasser bewogen, ein mäßiges Leben anzufangen.

Ich muß aufrichtig gestehen, daß es keine leichten Unpäßlichkeiten, sondern eingewurzelte und ziemlich schwere Krankheiten waren, welche mich angetrieben haben, meiner unmäßigen Lebensweise zu entsagen und ein vernunft- und naturgemäßeres Leben anzufangen.

Meine Unmäßigkeit, verbunden mit einer schlechten Körperconstitution, hatte meinem Magen seine natürliche Wärme geraubt, meine Verdauung geschwächt und mir mehr als eine Krankheit zugezogen. Ich litt oft an Magen- und Seitenschmerzen, wozu sich späterhin Gicht und ein schleichendes Fieber mit stetem Durste gesellten, so daß ich am Ende von dem schlechten Zustande meines Körpers nichts Anderes zu erwarten hatte, als daß nach vielen ausgestandenen Schmerzen und langem Siechthume der Tod einem Leben ein Ende machen würde, welches, von seinem natürlichen Ziele noch so weit entfernt, nur durch meine Unmäßigkeit und ausschweifende Lebensweise demselben so nahe gebracht worden war.

Nachdem ich nun auf diese Weise von meinem fünf und dreißigsten bis zum vierzigsten Lebensjahre in steter Kränklichkeit zugebracht und alle Mittel vergeblich angewandt hatte, sprachen sich meine Aerzte dahin aus, daß es für mich nur noch ein einziges Mittel gäbe, um meinen kranken Körper wieder herzustellen, welches darin bestände, daß ich mich entschlösse, ein recht nüchternes, mäßiges und ordentliches Leben zu führen, welches denn so große Gewalt habe, die verlorne Gesundheit wieder herzustellen und einen kränklichen Körper zu stärken, wie ein unmäßiges und unordentliches Leben im Stande sei, die Gesundheit gänzlich zu zerstören.

Das Letztere wußte ich aus Erfahrung: Mäßigkeit und Ordnung erhalten die Gesundheit auch bei einer schlechten Constitution und bei einem hohen Alter; Unmäßigkeit aber und Unordnung werfen auch die dauerhaftesten Naturen und in den besten Jahren nieder und verursachen lange und schwere Krankheiten. *Wie könnte auch aus bösen Ursachen etwas Anderes als böse*

Wirkungen entstehen? Oft aber werden die Fehler der Natur durch die Kunst verbessert, wie unfruchtbare Felder durch einen fleißigen und geschickten Landwirth in guten Stand gesetzt werden.

Diesen Betrachtungen fügten meine Aerzte noch die Weisung hinzu, daß ich bei Zeiten zu diesem letzten Mittel greifen müßte, sonst würde mein Zustand schon nach etlichen Monaten jeder Hülfe trotzen und ich in Kurzem die Schuld der Natur bezahlen müssen. —

Da ich nun das Urtheil und die Gründe meiner Aerzte angehört hatte und die Gewichtigkeit dieser letzteren einsah; da ich mir selbst sagen mußte, daß aus zwei so entgegengesetzten Dingen wie Mäßigkeit und Unmäßigkeit nothwendig auch ganz entgegengesetzte Wirkungen erfolgen müßten; da mir die Gefahr des nahen Todes Entsetzen einflößte, und doch die Stärke meiner Krankheit mir die Ueberzeugung aufdrang, daß die Aerzte Recht hatten: so entschloß ich mich, in der Hoffnung, mein Leben zu fristen und mein Siechthum zu überwinden, meine geistige Kraft zusammenzunehmen und fortan eine strenge und ordentliche Lebensweise anzufangen.

§. 7.
Ergebnisse des Versuchs.

Nachdem ich diesen männlichen Entschluß gefaßt hatte, ließ ich mich von den Aerzten in der Diät oder einer vernünftigen Lebensordnung unterrichten und erfuhr, daß ich nur solche Speisen und Getränke genießen dürfte, womit man Kranke ernährt und stärkt, und daß ich dabei eine möglichst geringe Quantität zu nehmen hätte. Sie hatten mir zwar schon früher diese Vorschrift empfohlen; allein dergleichen Kost hatte mir immer nicht angestanden und

ich hatte nach meinem Gefallen solche Speisen gewählt, die mit meinem Geschmack übereinstimmten, und die entstehende innere Hitze mit lauter wohlschmeckenden Weinen zu dämpfen gesucht. Dabei war es mir gar nicht eingefallen, ein Maaß zu beobachten; sondern ich hatte darauf los gegessen und getrunken, so lange es mir schmecken wollte. Natürlich hatte ich mich aber, wie es die Patienten zu machen pflegen, gehütet, meinen Aerzten etwas davon zu sagen. Nachdem ich mir aber ernstlich vorgenommen, den Gesetzen der Mäßigkeit und Vernunft Folge zu leisten, und einsah, daß solches keine Unmöglichkeit, sondern die erste Pflicht eines verständigen Menschen sei, so hing ich dieser mir vorgeschriebenen Lebensweise so fest und unverbrüchlich an, daß ich niemals mehr von dem richtigen Wege abirrte. Meine Mühe war nicht vergebens; denn ich fühlte schon in einigen Tagen eine merkliche Besserung und da ich ungestört in meinem Vorsatze beharrte, so wurde ich noch vor dem Verlauf eines Jahres von allen meinen Krankheiten gänzlich befreit und zu einem neuen Leben gekräftigt und verjüngt.

§. 8.
Fernere Betrachtungen über die Mäßigkeit. — Schädliche Genüsse.

Nachdem ich auf diese Weise meine Gesundheit wieder erlangt hatte, zog ich aus diesem glücklichen Resultate folgenden Schluß:

Da die Mäßigkeit die Kraft gehabt hat, mich von meiner Krankheit zu heilen und meine zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen, so muß sie nothwendig auch noch viel mehr die Kraft haben, mir die Gesundheit zu erhalten, meine schlechte Constitution zu verbessern und meinen schwa-

chen Magen zu stärken. In dieser Ueberzeugung nahm ich mir daher vor, fleißig zu erforschen, welche Speisen mir nützlich und welche mir schädlich wären, und zunächst einen Versuch darüber anzustellen, ob das Sprüchwort, dessen sich Leckermäuler so gern zu ihrer Entschuldigung bedienen: Was schmeckt, bekommt auch wohl, wahr sei und meiner eignen Erfahrung entspreche. Ich fand jedoch gerade das Gegentheil; denn die starken und würzigen Weine, Melonen und andere Früchte, Salat, Fische, Schweinefleisch, Hülsenfrüchte, fettes Backwerk aller Art und dergleichen Dinge mehr schmeckten mir ganz vortrefflich und bekamen mir doch immer schlecht. Ich folgte daher meiner Erfahrung und vermied alle diese Dinge sorgfältig. Da mir die starken Weine und anderes kaltes Getränk nicht zuträglich waren, so bediente ich mich ausschließlich eines leichten Weines, welchen mein Magen gut vertrug, und genoß davon niemals mehr, als zur Beförderung der Verdauung und Verdünnung der Speisen dienlich war. Auf ähnliche Weise machte ich es mit der Qualität und Quantität der Speisen. Ich gewöhnte mich, niemals so satt vom Tische zu gehen, daß ich nicht noch etwas Speise oder Getränk hätte zu mir nehmen können, wobei ich mich immer des guten gemeinen Sprüchworts erinnerte: Wer gesund bleiben will, der esse wenig.

§. 9.

Fernerer wohlthätiger Einfluß der Mäßigkeit auf die Gesundheit des Verfassers.

So wie nun ein nüchternes und ordentliches Leben mich von den Folgen der Unmäßigkeit, an die ich mich gewöhnt hatte, befreite und mich binnen Jahresfrist von allen den Uebeln herstellte, welche mich so lange gequält

und jedem Heilverfahren getrotzt hatten; so wurde ich auch nicht mehr wie vorher und so lange ich meinen Sinnen und Gelüsten nichts versagte, alle Jahre von Krankheiten niedergeworfen; sondern ich habe mich bis auf diese Stunde einer vollkommenen Munterkeit und unwandelbaren Gesundheit zu erfreuen gehabt. Ich habe jedoch auch die einmal angenommene mäßige und ordentliche Lebensweise nie mehr geändert, welche dem Körper eine wunderbare Kraft verleiht, aus den mäßig genossenen Speisen und Getränken gesunde Nahrung zu bereiten und die Ordnung in der ganzen Maschine aufrecht zu erhalten, so daß weder eine Ueberfüllung der Säfte erzeugt werden wird, noch Störungen in dem Organismus aus dieser hervorgehen können.

§. 10.
Sonstiges Verhalten des Verfassers in seiner Lebensweise.

Außer der strengen Einrichtung, welche ich in Bezug auf Essen und Trinken getroffen hatte, vermied ich noch sonst Alles, was der Gesundheit schädlich werden konnte, wie z. B. übermäßige Hitze und Kälte, zu starke Ermüdung, vieles Wachen, eheliche Excesse und dgl. m. Meine Wohnung stand in einer gesunden Luft und war vor Sturm und Sonnenhitze gleichmäßig geschützt. Denn obschon die Gesundheit vorzüglich von der Mäßigkeit im Essen und Trinken abhängt, so haben dennoch auch die angeführten Dinge einen nicht geringen Einfluß auf unseren Körper, zumal wenn dieser von Natur schwächlich oder durch Ausschweifungen erschüttert worden ist.

Dabei nahm ich mich, so viel als möglich, vor Haß, tiefer Traurigkeit und anderen starken Gemüthsbewegungen, welche die Gesundheit ebenfalls erschüttern und un-

tergraben, in Acht; indessen war es doch nicht möglich, mich vor allen Gemüthserschütterungen ganz zu verwahren, denen ich eben so gut, wie jeder andere Mensch, ausgesetzt sein mußte. Jedoch machte ich bei solchen Fällen die Erfahrung, daß starke Gemüthsbewegungen auf den Körper einen viel geringeren Einfluß haben, wenn derselbe nur durch Mäßigkeit im Essen und Trinken gesund und in Ordnung erhalten wird.

Ich getraue mir zu behaupten, daß diejenigen Menschen, welche in Allem, was durch den Mund eingeht, mäßig sind, von anderen geringen Ausschweifungen keinen großen Nachtheil erfahren werden. Mit dieser Behauptung stimmt auch Galen überein, wenn er sagt, daß ihn bei seiner Gewohnheit, mäßig zu leben, alle anderen Excesse, viele Sonnenhitze, Kälte, Wind, Arbeit u. dergl. niemals über einen Tag krank gemacht haben. — An mir hat sich diese Erfahrung, wie alle meine Bekannten bezeugen können, bewährt; denn ich habe öfters Hitze, Kälte und andere Beschwerden ertragen müssen und mancherlei bedeutende Gemüthserschütterungen erlebt, ohne daß sie mir von großem Nachtheile gewesen wären, während sie bei Anderen, die nicht mäßig lebten, großen Schaden anrichteten. So wurden mein Bruder und einige Mitglieder meiner Familie das Opfer ihrer Theilnahme für mich. Als sie mich nämlich mit einigen hochgestellten Personen in einem Proceß verwickelt sahen, von welchem sie einen schlechten Ausgang erwarteten, so warf sie der Kummer auf's Krankenlager, wo ihre wohlgenährten Körper den Unordnungen erlagen, welche die Gemüthsunruhe und die schlechten Säfte in ihnen anrichteten. Ich hingegen, der sich die Sache am meisten hätte zu Herzen nehmen sollen, litt fast gar nichts von jenem Umstande, da der Trübsinn in meinem heiteren

Gemüth und die Krankheit in meinem reinen Körper keinen Eingang fanden. Ja, um mir neuen Muth zu machen, bemühete ich mich zu glauben, daß die göttliche Vorsehung jenen Proceß deswegen zugelassen habe, damit ich sehen möchte, welch einen wohlthätigen Einfluß ein mäßiges Leben auf das Gemüth auszuüben im Stande wäre, und daß ich den Proceß am Ende doch gewinnen könnte, was auch bald darauf geschah.

Obgleich ich nun durch den glücklichen Ausgang dieser zweifelhaften Angelegenheit zu hohen Ehren und einem großen Vermögen gelangte, so schadete mir doch die außerordentliche Freude, welche mir dies verursachte, gerade eben so wenig, als mir die Sorge vorher geschadet hatte; was einen hinreichenden Beweis liefert, daß ein mäßiges Leben das beste Mittel gegen die Nachtheile von jeder Art von Gemüthsaffecten ist.

§. 11.
Fernere Wirkungen einer mäßigen Lebensweise.

Wenn aus den vorstehenden Mittheilungen und Betrachtungen hervorgeht, daß eine strenge Mäßigkeit Unordnungen in den inneren Theilen zu verhüten und zu heben vermag, so ist sie eben auch im Stande, äußerliche Beschädigungen schnell zu heilen und den aus ihnen gewöhnlich entspringenden Nachtheilen vorzubeugen.

Die Erfahrung hat mir auch hierüber Gewißheit verschafft; denn als ich in meinem siebzigsten Jahre einmal mit unterlegten Pferden eine Reise machte, wurde der Wagen umgeworfen und ich eine ziemliche Strecke von den raschen Pferden mit demselben fortgezogen. Ich bekam an dem Kopfe und dem ganzen Körper verschiedene ge-

fährliche Wunden und hatte außerdem einen Arm und einen Schenkel verrenkt. Als man mich nach Hause gebracht und Aerzte herbei geholt hatte, machten mir diese wenig Hoffnung und sprachen einstimmig die Besorgniß aus, daß ich, nach der Gefährlichkeit meiner Wunden zu urtheilen, keine drei Tage mehr zu leben haben dürfte. Man schlug allenfalls noch zwei Mittel vor, welche den Andrang der Säfte und somit die Entzündung und das Fieber verhüten könnten: diese Mittel waren ein Aderlaß und eine Purganz. Allein ich dankte ihnen für ihren guten Willen, überzeugt, daß mein seit vielen Jahren geführtes ordentliches Leben meine Säfte so gereinigt und verdünnt haben müßte, daß sie nicht sehr aufgeregt oder verschlechtert werden könnten. Ich ließ mir daher blos den Arm und den Schenkel einrichten und den ganzen Körper mit einem gelinden Oel einreiben und auf diese Weise gelangte ich ohne Arzneimittel zu meiner vorigen Gesundheit, ohne daß irgend ein bemerkbarer Nachtheil zurückgeblieben wäre.

Meine Aerzte hielten diese natürliche Heilung für ein Wunderwerk; ich aber schloß daraus, daß diejenigen, welche mäßig leben, wenig von äußeren Zufällen zu fürchten haben und alle Arzneimittel entbehren können.

§. 12.
Von der Gefahr, welcher man sich durch Unterbrechung einer einmal angenommenen mäßigen Lebensweise aussetzt.

Dagegen hat mich die Erfahrung auch gelehrt, daß man die Ordnung und Mäßigkeit, an welche man sich einmal gewöhnt hat, nie ungestraft überschreiten darf.

Vor vier Jahren, also im acht und siebzigsten Jahre meines Alters, ließ ich mich durch den Rath der Aerzte

und das unaufhörliche Bitten meiner Familie bewegen, mein gewöhnliches Maaß an Speise und Trank zu erhöhen. Die Gründe, durch welche sie mich hierzu zu bereden suchten, waren folgende: Daß man ein hohes Alter nicht mit so wenigem Essen und Trinken bei Kräften erhalten könne, und man nicht allein suchen müsse, die Gesundheit durch Mäßigkeit zu erhalten, sondern daß es auch nöthig sei, die Kräfte des Körpers durch Speise und Trank zu stärken.

Ich entgegnete, daß die Natur sich mit Wenigem begnüge und ich bei meiner geringen Nahrung so viele Jahre lang mich wohl befunden habe; daß diese gewohnte Mäßigkeit mir gleichsam zur anderen Natur geworden sei und es mit der Vernunft übereinstimme, bei hohen Jahren und geringer Lebenskraft das Maaß im Essen und Trinken eher zu vermindern, als zu vermehren, damit zwischen der mit zunehmendem Alter immer geringer werdenden bewegenden Kraft und dem zu assimilirenden Stoffe ein gehöriges Verhältniß beobachtet werde; daß es unvernünftig sein würde, meinem schwächer gewordenen Magen mehr Arbeit aufzulegen, als vorher, da er stärker war, u. dgl. m. Ich erinnerte sie dabei an die beiden in Italien bekannten Sprüchwörter: „Wer viel (lange) essen will, der esse wenig!" und „Die Speise, welche man auf dem Tische läßt, nützt mehr, als die, welche man gegessen hat," welche darauf hinweisen, daß derjenige, welcher mäßig ist, lange lebt und daß man durch einen zu reichlichen Genuß von Nahrungsmitteln seine Gesundheit schwächt, anstatt seinen Körper zu stärken.

Doch alle diese Einwürfe, welche ich meinen Freunden gegen ihr ungestümes Zureden machte, vermochten nicht, mich von ihnen zu befreien, und so ließ ich mir es

denn, gleichsam gegen meinen Willen, gefallen, meine Speisen und Getränke um vier Loth täglich zu vermehren, so daß ich, anstatt genauer drei Viertel Pfund Speisen, welche vorzugsweise in Brot, Eidottern, Fleisch und Suppe bestanden, nun acht und zwanzig Loth und, statt acht und zwanzig Loth Getränk, nun ein Pfund zu mir nahm.

Die Folgen dieses Ueberschreitens meiner gewöhnlichen Lebensordnung empfand ich schon nach zehn Tagen auf eine höchst empfindliche Weise. Mein sonst heiteres und fröhliches Gemüth wurde ganz umdüstert und aufgeregt, so daß mir Alles verdrüßlich und ärgerlich und ich mit mir selbst uneins wurde. Den elften Tag befielen mich Seitenschmerzen, welche zwei und zwanzig Stunden dauerten und zu denen sich ein heftiges Fieber gesellte, das fünf und dreißig Tage anhielt, obgleich es nach dem fünfzehnten Tage immer schwächer wurde; zugleich verlor sich auch gänzlich der Schlaf, so daß ich längere Zeit auch nicht eine Viertelstunde lang dieses Stärkungsmittel genießen konnte, weshalb man allgemein vermuthete, ich würde ein Opfer meiner Krankheit werden. Indessen erlangte ich doch durch Gottes Gnade und meine vorige strenge Diät meine Gesundheit wieder, obgleich ich damals schon acht und siebzig Jahre alt und außerordentlich hager war und dieser Vorfall mitten im Winter bei strenger Kälte Statt fand.

Ich bin fest überzeugt, daß ich meine Herstellung, nächst göttlicher Hülfe, nur der seit so vielen Jahren geführten strengen Lebensweise verdanke, da ich die ganze übrige Zeit höchstens einige Male eine unbedeutende Unpäßlichkeit, die nie über zwei Tage anhielt, gehabt habe. Meine lange Mäßigkeit hatte die schlechten Säfte entfernt, ihre Wiedererzeugung verhindert und die Lebenskräfte, die

bei alten Leuten, welche nicht nach einer strengen Ordnung leben, mit den Säften in Unordnung gerathen, im Gleichgewicht erhalten, so daß mein alter Körper aus dem durch die erzählte Unordnung veranlaßten Kampf siegreich hervorging und dem Tode noch nicht verfiel, wie es gewiß bei einem mit schlechten Säften angefüllten und nicht in Ordnung erhaltenen Körper der Fall gewesen sein würde.

§. 13.

Fernere Empfehlung der Ordnung in der Lebensweise. — Jedermann ist sein eigner bester Arzt; die Mäßigkeit die beste Arznei.

Aus vorstehendem Falle kann man deutlich sehen, wie viel eine strenge Ordnung in der Lebensweise zu Erhaltung der Gesundheit beiträgt und wie schon ein geringer Fehler im Stande ist, diese in wenigen Tagen zu Grunde zu richten. So wie die Welt nur durch eine genaue Erfüllung der ewigen Gesetze, nur durch die strengste Ordnung besteht, so wird auch unser physisches Leben nur durch eine genaue Uebereinstimmung mit den Gesetzen der Natur und durch eine richtige Eintheilung der Säfte in die verschiedenen Theile des Körpers erhalten; so daß man sich nicht wundern darf, wenn man dasselbe durch Beobachtung gewisser Regeln zu erhalten und es durch Unordnung und Uebertretung jener Gesetze zu verletzen und zu zerstören im Stande ist. Die Ordnung lehrt Künste und Wissenschaften; sie herrscht über Kriegsheere; sie erhält und befestigt die Verhältnisse der Staaten und Familien. Wie sollte nicht auch ein ordent-

liches Leben das sicherste Mittel sein, um gesund und lange zu leben und um alle künstlichen Arzneimittel in den meisten Krankheiten unnöthig zu machen?

Niemand wird läugnen, daß dem also sei, wenn er nur die Sache mit Aufmerksamkeit betrachtet und bedenkt, daß doch jeder Arzt eine gute Lebensordnung als die Grundlage aller Gesundheit und als die einzige Universalmedicin ansieht, indem er seinen Kranken vor allen Dingen im Essen und Trinken ein gewisses Maaß und eine gewisse Ordnung empfiehlt und ihnen nach erlangter Genesung dieselbe Arznei verschreibt, um sie gesund zu erhalten.

Es ist auch gar nicht zu bezweifeln, daß man fernerhin vielen Krankheiten würde vorbeugen können, wenn man nur in der angenommenen mäßigen Lebensweise aushalten wollte, weil man dadurch alle Ursachen der Krankheiten fern von sich halten und daher weder Aerzte noch Arzneien brauchen würde. Ja, ich behaupte, wenn man nur gehörig auf Alles achten wollte, was unserer Gesundheit zuträglich oder schädlich ist, so würde ein Jeder sein eigner und zwar sein bester Arzt werden, da diese Pflicht Niemand besser und bequemer übernehmen kann, als ein Jeder selbst.

Mein Beweis ist folgender: Jedermann kann am besten aus Erfahrung und eigner Beobachtung seiner körperlichen Beschaffenheit und der verborgenen Eigenschaften seiner Natur erlernen, welche Speisen und Getränke, und welches Maaß derselben, für seine Erhaltung nothwendig ist, während jeder Andere, in Ermangelung der langen Erfahrung und der unausgesetzten sorgfältigen Aufmerksamkeit, weit schwieriger und unvollkommener diese Kenntniß erlangt, da das Temperament und die Constitution eben

so sehr und noch mehr als die Gesichtsbildung bei allen Menschen verschieden ist. Wer sollte, zum Beispiel, geglaubt haben, daß der junge Wein meinem Magen zuträglicher wäre, als der alte, und daß mir der Pfeffer weniger Hitze machte, als der Zimmt? — Daher kann Keiner vollkommen der Arzt des Andern sein, und da man keinen bessern Arzt, als sich selbst, findet, und keine bessere Arznei, als ein mäßiges Leben, so sollte man keinen Augenblick zögern, das Erstere zu werden und das Letztere anzufangen.

§. 14.

Soll man sich niemals der Aerzte bedienen?

Ich will mit obiger Behauptung jedoch nicht läugnen, daß die Aerzte in vielen Fällen nöthig sind und daß man sie hochschätzen müsse, da sie den Kranken mit gutem Rathe beistehen und verschiedene Krankheiten heilen können, welche aus einem unordentlichen Leben und anderen Ursachen entspringen.

Wenn uns ein Freund durch seinen Besuch in einer Krankheit einen angenehmen Dienst erweist, indem er sein Mitleiden an den Tag zu legen und uns zu trösten sucht; wie viel höher müssen wir einen Arzt schätzen, der uns als Freund besucht und uns durch seinen Rath und seine Mittel zur Wiederherstellung unserer Gesundheit behilflich ist! Allein wenn es sich um die Erhaltung dieses köstlichen Gutes handelt, dann bin ich der Meinung, daß man, statt eines Arztes, lieber zur Mäßigkeit greife, welche, wie die Erfahrung lehrt, diejenige Arznei ist, welche die Natur uns angewiesen hat und bei der man ein hohes Alter erreichen kann, was viele Beispiele von Personen, welche das hundertste Jahr überschritten und endlich ohne Schmer-

zen und ohne irgend eine Krankheit der Säfte, blos weil die natürliche Feuchtigkeit (die Lebenskraft) sich verzehrt hatte, wie ein Licht verlöschten.

Viele haben zur Erreichung dieses Zweckes sich einer Goldauflösung, des Steines der Weisen, oder eines anderen Elixirs bedienen zu müssen geglaubt; allein auch diese werden mit ihren Mitteln sehr schlecht bestehen, wenn sie sich dabei nicht zugleich eines mäßigen und ordentlichen Lebens befleißigen.

§. 15.

Gewöhnliche Nichtachtung der Mäßigkeit.

Wie viele Menschen hängen aber jedem Genusse an und suchen auf eine unmäßige Weise ihren Gaumen zu kitzeln und ihre Begierden zu befriedigen, obgleich sie fühlen, daß sie sich dadurch ein lästiges Joch aufbürden, von dem sie sich nur mit Mühe wieder zu befreien vermögen! Und wie Wenige giebt es dagegen, welche in ihren Genüssen diejenige Mäßigkeit beobachten, welche zu einem gesunden, langen und glücklichen Leben unentbehrlich ist! — Die Meisten sagen, es sei besser, zehn Jahre weniger zu leben und sich ein Gutes zu thun, als seinen Neigungen Zwang anzulegen. Aber sie überlegen nicht, welchen Werth, in der ohnehin nicht langen Dauer eines Menschenlebens, zehn Jahre haben, und wie sie gerade durch ihre Unmäßigkeit die schönsten Jahre ihres Lebens vergiften.

Die auf diese unwürdige Weise verlorenen zehn Jahre sind ja gerade die, in denen Tugend und Weisheit ihre Ausbildung erlangt haben sollen und in welchen der Mensch erst der Welt etwas Ordentliches nützen soll. Die besten Schriften, die wir besitzen, sind von ihren erfahrenen

und gelehrten Verfassern in ihrem besten Alter, in den zehn Jahren geschrieben, welche jene Schlemmer ihrer Kehle opfern.

§. 16.
Fernere Einwendungen. — Beispiele eines mäßigen Lebens bei den Alten.

Diejenigen, welche sich einmal zu Sklaven ihrer Sinne gemacht haben, wenden ferner ein, „es sei so schwer, ein geregeltes Leben zu führen, und es sei im gemeinen Leben gar nicht durchzusetzen.“

Hierauf gebe ich zur Antwort: Galen hat es durchgesetzt und es als die beste Arznei gerühmt. Und führten nicht Plato, Isokrates, Cicero und mehrere andere berühmte Männer unter den Alten ein mäßiges Leben? Ist es nicht in unserer Zeit vom Cardinal Bembo, von unseren Fürsten Lando und Donato, selbst von vielen Personen aus den niederen Ständen auf dem Lande und in den Städten bekannt, daß sie lange lebten, weil sie mäßig lebten?

Die Mäßigkeit ist eine Tugend, welche Jeder ausüben kann, da sie keine theuern, auserlesenen Dinge erfordert und man nur einen ernsten Willen bedarf, um sich allmählig an sie zu gewöhnen und sie zu seiner steten Tischgenossin zu erheben.

Man entschuldige sich nicht mit Plato's Behauptung, daß diejenigen, welche ein öffentliches Amt bekleideten, keine ganz geregelte Lebensweise führen könnten, da sie oft Hitze und Kälte, Wind, Regen und Schnee und verschiedene körperliche Strapatzen ertragen müßten, die ein regelmäßiges Leben unmöglich machten. Ich erwidere darauf, daß alle solche Unbequemlichkeiten, wie erwähnt, von ge-

ringem Gewicht sind, wenn man nur mäßig im Essen und Trinken lebt, welches Jedermann leicht und gerade jenen Personen am zuträglichsten ist, da ihr Geist alsdann bei allen Geschäften viel klarer und thätiger sein wird.

§. 17.

Fernere Einwendungen gegen die Wahl einfacher Speisen.

Manche Leute wenden noch Folgendes ein:

„Wer," sagen sie, „längere Zeit hindurch lauter Krankenspeisen und diese nur in geringer Menge zu sich nimmt, was soll Der essen, wenn er krank wird? Welche Diät will er dann beobachten, wenn er schon in gesunden Tagen wie ein Kranker gelebt hat?"

Hierauf antworte ich erstlich: Die Natur, deren Kräfte unaufhörlich sich bestreben, den Menschen zu erhalten, giebt uns auch Winke, wie wir uns in Krankheiten verhalten sollen. Zeigt sie nicht durch Unterdrückung des Appetits, daß man weniger genießen soll, weil sie nicht im Stande sein würde, eine große Menge Nahrungsmittel zu verarbeiten? — Wer krank ist, muß sich, er mag nun zuvor gelebt haben wie er will, so lange seine Krankheit dauert, keiner andern Nahrung bedienen, als solcher, die zugleich die Stelle einer Arznei vertritt. Zugleich darf er nicht mehr dieselbe Quantität zu sich nehmen, wie in gesunden Tagen. Wenn er mit seinem gewöhnlichen Maaße fortführe, so würde er den von der Krankheit schon geschwächten Organismus noch mehr mit Arbeit belasten und noch mehr schwächen.

Zweitens aber erwidere ich auf obigen Einwurf, daß Der, welcher mäßig lebt, nur selten oder gar nicht und fast immer nur von leichten Krankheiten ergriffen werden

wird, weil eine mäßige Lebensweise die Krankheitsursachen im Keime erstickt und weil da, wo die Ursache aufgehört hat, auch die Wirkung nicht Statt finden kann.

§. 18.

Soll denn Jeder, der mäßig leben will, gerade dasselbe Maaß halten und nur dieselben Speisen genießen?

Wenn nun ein wohlgeordnetes Leben sich mit der Gesundheit, der Tugend, der Ehre und der Religion recht gut verträgt und zu allem Guten förderlich ist, so wäre es wohl zu wünschen, daß alle Menschen es führten, da es doch gar zu schwer nicht ist, sich daran zu gewöhnen, und es den Menschen körperlich und geistig veredelt.

Es ist ja gar nicht nöthig, daß Jeder, der mäßig leben will, genau dasselbe Maaß und dieselbe Wahl der Speisen beobachte, wie ich! Es ist ja Jedem unbenommen, Obst, Fische und andere Dinge mehr zu essen, die ich nicht esse! — Ich esse wenig, weil mein schwacher Magen wenig verlangt. Ich enthalte mich des Obstes, der Fische und anderer Speisen, weil sie mir nachtheilig sind. Wem aber solche Dinge nichts schaden, der kann sie ja immerhin genießen, da keine Ursache vorhanden ist, warum er sich derselben enthalten sollte. Man beobachte sich zu dem Ende und sehe zu, was man verträgt und was nachtheilig ist; aber man lasse sich nie verleiten, von einer auch unschädlichen Speise mehr zu genießen, als der Magen ohne Beschwerde verdauen und zu Gut machen kann. Wer Alles vertragen kann, hat seine Aufmerksamkeit mehr auf die Menge, als auf die Beschaffenheit der Nahrungsmittel zu richten, die er zu sich nimmt. Und das ist doch gewiß leicht genug.

§. 19.
Beispiele von Leuten, die ein hohes Alter erreichten, ohne ein ordentliches Leben zu führen.

Der Einwand, daß es viele Leute giebt, die schlechterdings keine Ordnung in ihrer Lebensweise halten und dennoch bis zu ihrem Tode gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen, wird leicht durch die unverhältnißmäßige Menge Derer widerlegt, welche wegen Unmäßigkeit und Unordnung ein sieches, elendes Leben führen und einem frühzeitigen Tode verfallen. Solche Menschen sind Ausnahmen von der Regel, welche keinen Schluß für die Vortheile eines zügellosen Lebens zulassen; und wer weiß, ob sie ihr Alter bei einer ordentlichen Lebensweise nicht viel höher gebracht hätten?

Es ist unklug, sich so vielen und bedeutenden Gefahren auszusetzen, in der Hoffnung, daß man wohl glücklich durchkommen könne, da dies doch nur bei sehr Wenigen geschieht. Ein Mensch von hohem Alter, und selbst von einer schlechten Constitution, kann, wenn er mäßig lebt, weit mehr auf die Fortdauer seines Lebens rechnen, als der kräftigste Jüngling, der ein zügelloses Leben führt. Natürlich wird Der, welcher einen gesunden kräftigen Körper hat, sein Leben mittelst einer guten und regelmäßigen Lebensweise weit höher bringen, als ein mit schwacher Constitution begabter Mensch. Auch kann es vorkommen, daß bisweilen ein Mensch von kräftigem und dauerhaftem Körperbaue, ohne eine regelmäßige Lebensordnung, lange Zeit wohl und gesund ist und sogar in einem hohen Alter an bloßer Erschöpfung stirbt, wie es bei

mehreren mir bekannten Personen der Fall gewesen ist; allein man muß zugestehen, daß dieses unter Tausenden kaum Einem widerfährt.

Können also solche Ausnahmen nicht als Regel gelten, so bleibt uns, wenn wir anders wünschen, lange und gesund zu leben und einst in hohem Alter ohne Schmerzen nach dem Gesetze der Natur aufgelöst zu werden, nichts weiter übrig, als ein ordentliches naturgemäßes Leben zu führen. Und gewiß sind die Früchte, welche ein solches Leben bringt und von deren großer Zahl ich nur Gesundheit, Heiterkeit und Seelenruhe nennen will, die kleine Mühe werth, welche die Entsagung von dem Uebermaaße uns kostet!

§. 20.
Moralische Vortheile, welche aus einem mäßigen Leben entspringen.

Die Mäßigkeit, dieses Heil des Lebens, bewirkt zuerst, daß die Säfte des Körpers rein und ohne Schärfen bleiben und daß keine bösen Dünste aus dem Magen den Kopf betäuben. Daher bleibt bei einem mäßigen Menschen das Hirn rein und klar, wie ein Spiegel, und die Heiterkeit des Geistes zeigt sich in allen Dingen. Frei und mit hohem Entzücken betrachtet der Geist die Welt um sich her, schwingt sich von dieser Betrachtung zur Erhabenheit göttlicher Dinge empor und gelangt zu einer Erkenntniß von der Größe der Macht, Weisheit und Güte Gottes, welche er sonst nie in solcher Klarheit erfaßt haben würde. Dann senkt sich das geistige Auge wieder herab auf irdische Dinge und erkennt in ihnen die Werke der Gottheit. Der Mensch sieht und begreift dann gleichsam mit den Händen, was er in der Zeit, bevor sein Hirn

in solcher Klarheit sich befand, nie sehen und erfassen konnte. Er erkennt das Laster in seiner Schande, wie es Diejenigen beherrscht, die nicht die Kraft und den Willen haben, ihre Neigungen und Begierden zu beherrschen. Er erkennt die drei stärksten Begierden, Eßgier, Wollust und Ehrgeiz, welche uns von Jugend auf verfolgen und über unmäßige Menschen ganz besonders ihre Gewalt ausüben und sie immer mehr und mehr unterjochen.

Wer sich ernstlich bemüht, seine Begierden zu beherrschen, und namentlich seine Gaumenlust im Zaum zu halten, wird ohne große Mühe auch dieses dreifache Laster überwinden und seine Leidenschaften unter die Herrschaft der Vernunft bringen. Sieht er dann auch sein Ende herannahen und den Augenblick nicht mehr fern, wo sich sein Leib in den Staub auflösen wird, aus dem er besteht, so macht ihm das wenig Kummer. Es ist ihm durch göttliche Gnade und mit Hülfe der Mäßigkeit gelungen, das Laster zu verabscheuen und der Tugend anzuhangen, und er darf also hoffen, durch das Verdienst unseres Erlösers in Frieden zu sterben und in die Wohnungen der Seligen aufgenommen zu werden. Zugleich ist es ihm eine süße Genugthuung, zu sehen, wie er durch Mäßigkeit zu einem Alter gelangt ist, das nur Wenige erreichen und aus welchem ihn der Tod nicht gewaltthätig, nicht plötzlich, nicht mit Schmerz und Pein, sondern leisen Trittes und mit mildem Lächeln abzuholen kommt, um ihn wie ein treuer Freund, der nie ausbleibt, von den irdischen Unvollkommenheiten zu erlösen und ihn in das Reich der ewigen Seligkeit einzuführen. — So verlöscht er aus Mangel an Lebenskraft, gleich einer Lampe, der es an Oel gebricht!

Welch ein Glück, welch eine Seligkeit verschafft uns die Tugend der Mäßigkeit! Warum machen sich nicht alle Menschen dieses Glückes theilhaftig?! — Und wie elend und verabscheuungswürdig ist dagegen ein unmäßiges Leben, durch welches sich das Menschengeschlecht so muthwillig zu Grunde richtet! — Nenne ich ein mäßiges, nüchternes und ordentliches Leben, so nenne ich ein Wort voll Schönheit und Anmuth. Unmäßigkeit und Schwelgerei sind Ausdrücke voll Abscheulichkeit. Es ist zwischen diesen zwei Begriffen ein Unterschied, wie zwischen den Wörtern Engel und Teufel!

§. 21.

Von den Freuden eines durch Mäßigkeit herbeigeführten hohen Alters.

Ich habe bereits mitgetheilt, welche Ursachen mich bewogen, der Unmäßigkeit abzusagen und mich der Mäßigkeit zu weihen, wie weit ich diese letztere beobachtete, welche glückliche Ergebnisse ich daraus erhielt und welcher Nutzen ihren Anhängern alle Mal gewiß ist.

Demohngeachtet haben Mehrere, welche sich zu Sklaven ihrer Sinne gemacht und ihre Vernunft ihren Begierden untergeordnet haben, eingeworfen, man habe durchaus keinen Grund, sich ein langes Leben zu wünschen, da es nach dem fünf und sechzigsten Jahre eher ein langsamer Tod, als ein munteres Leben zu nennen sei und nach dem siebzigsten nichts als Schwäche, Elend und Ueberdruß mit sich führe. — Diese Behauptung nun kann ich mit meiner eignen Erfahrung auf eine glänzende Art widerlegen, indem ich meinen Lesern die reinen Freuden und Vergnügungen berichte, die mir mein Alter von drei und achtzig

Jahren noch verstattet und welche so groß sind, daß man mich überall, wo man mich kennt, glücklich preist.

Ich bin stets gesund und noch so flink, daß ich mich mit Leichtigkeit von ebener Erde auf ein Pferd schwingen und hohe Treppen und Berge zu Fuß ersteigen kann. Ich bin stets aufgeräumt, munter und vergnügt. Allem Kummer, allen Sorgen, allen Grillen habe ich längst entsagt, und statt ihrer füllt eine freudige Ruhe mein Herz. Kein Verdruß trübt meine Gegenwart und mit Heiterkeit blicke ich auf das Ende meines Lebens. Oft habe ich Gelegenheit, mich mit vortrefflichen Menschen zu unterhalten, die an Geist und Kenntnissen, an Tugenden und guten Sitten gleich ausgezeichnet sind. In Ermangelung einer so werthvollen Unterhaltung suche ich durch das Lesen guter Bücher meine Kenntnisse zu erweitern, um mich in den Stand zu setzen, meinen Mitmenschen, nach Kräften, immer nützlicher zu werden. Diese Beschäftigungen nehme ich ganz nach meiner Bequemlichkeit und gewöhnlich in meinem eigenen Hause vor, welches nicht nur im schönsten Theile unseres gelehrten Padua liegt, sondern das auch, was Schönheit und Bequemlichkeit betrifft, wenigen Gebäuden unseres Jahrhunderts nachstehen dürfte, da ich es nach den Regeln der Baukunst und den Gesetzen der Gesundheit habe einrichten lassen, so daß es weder der Hitze noch der Kälte zu sehr ausgesetzt ist. —

Dabei besitze ich mehrere Gärten, deren Einfassung von murmelnden Bächen bespült wird und welche mir viel Vergnügen gewähren. Einige Monate im Jahre ergötze ich mich auf einem Hügel des Euganischen Gebirges, wo ich eine bequeme Sommerwohnung mit Gärten und Fontainen angelegt habe. — In der Ebene besitze ich ein Landgut, welches einen besonderen Reiz von mehreren auf

einem großen Platze zusammenstoßenden Straßen erhält und wo ich eine recht nette Kirche habe erbauen lassen. Ueber den eben erwähnten Platz fließt der Fluß Brenta, dessen Ufer mit ausgedehnten Fruchtfeldern gesegnet und mit vielen kleinen freundlichen Häusern besetzt sind.

Dies war früher ein morastiger ungesunder Ort, der kaum zu einem Aufenthalte für das Vieh gut genug war. Ich ließ das Wasser ableiten, den Boden austrocknen und dadurch die Luft reinigen, so daß sich bald viele Menschen daselbst anbauen konnten. Auf diese Weise ist der Ort in seinen jetzigen Zustand gekommen und bevölkert sich noch immer mit Ansiedlern, so daß ich mit Recht sagen kann: ich habe der Gottheit einen Tempel und einen Altar erbaut und Seelen herzugerufen, um sie anzubeten und zu verehren! — Und ich fühle mich höchlich entzückt, so oft ich daran denke. —

Ich mache gewöhnlich alljährliche kleine Reisen, theils um meine Freunde in den benachbarten Städten zu besuchen, theils um die Unterhaltung von den besten Meistern in der Baukunst, der Malerei, der Bildhauerei, der Musik und dem Feldbau genießen zu können. Ich besehe mir ihre Arbeiten, vergleiche sie mit den Werken der Alten und lerne daraus immer etwas Angenehmes und Nützliches. Ich nehme die merkwürdigsten Palläste, Gebäude, Gärten und Alterthümer, die öffentlichen Oerter, die Kirchen und Festungswerke in Augenschein und vernachlässige nichts, was mir lehrreich oder angenehm sein kann. Auf der Reise gewährt mir der Anblick der bald auf Höhen, bald in Thälern, bald in der Ebene oder an den Ufern von Seeen oder Flüssen gelegenen Ortschaften, der mit Bildsäulen und Kunstwerken verzierten Gärten und freundlichen Landhäuser einen wahren Genuß. Dieses reine Ver-

gnügen wird bei mir durch Stumpfheit der Sinne nicht im mindesten geschwächt; denn alle meine Sinne haben noch ihre volle Kraft. Besonders bemerke ich dies am Geschmack, da ich jetzt gewöhnlich eine einfache Speise mit viel größerem Appetite genieße, als früher während meines unmäßigen und sinnlichen Lebens alle Leckereien und gekünstelten Genüsse. Es ist mir jetzt durchaus nicht unangenehm, wenn ich an einem anderen Orte schlafe; denn überall, wo ich übernachte, finde ich Ruhe und Schlaf, ohne je von einem bösen Traume belästigt zu werden.

Ganz vorzüglich aber wird meine Glückseligkeit dadurch befördert, daß ich bemerke, wie meine Bemühungen für das öffentliche Wohl von so gutem Erfolge gekrönt worden sind, und wie so manches unbebaute Stück Land nach meinem Vorschlage in einen blühenden Zustand gebracht worden ist. Da ich zu den Personen gehörte, welchen man die Oberaufsicht über jenes Unternehmen übertragen hatte, so verweilte ich ganzer zwei Monate in diesen sumpfigen Gegenden und dennoch habe ich, Dank sei es der Kraft der Mäßigkeit, die mich überall vor Unheil behütet hat, nie den geringsten Nachtheil davon gehabt. Ich habe noch die Hoffnung, ein anderes wichtiges Unternehmen gelingen zu sehen, welches ich in Vorschlag gebracht habe und das dem Vaterlande große Vortheile verspricht: es ist dies die Anlage eines für den Handel so wichtigen Canales in das Meer, um mit diesem in directe Verbindung zu kommen.

Dies sind die Freuden und der Trost meines hohen Alters, und gewiß verdient ein solches Alter den Vorzug vor den Jugendjahren und vor dem Alter anderer Menschen, da es durch Gottes Gnade und die Kraft der Mäßigkeit von allen stürmischen Leidenschaften und körperli-

chen Leiden befreiet ist, und also nichts von all den Unbequemlichkeiten hat, worüber so unendlich viele Jünglinge und schwache Greise sich so bitter beschweren.

Der Zustand meines Körpers und Geistes ist auch daraus zu beurtheilen, daß ich in meinem nun angetretenen drei und achtzigsten Jahre ein Lustspiel voll heiterer Laune und sittlicher Tendenz geschrieben habe. Sonst rühren solche Compositionen gewöhnlich von jungen Leuten her, weil sie mit der diesem Alter eigenen Heiterkeit mehr im Einklange stehen, wogegen alte Autoren sich eher mit dem Schreiben von Trauerspielen befassen, da diese mehr für den Ernst des Alters passen und älteren Personen das Erzählen von traurigen Begebenheiten mehr Unterhaltung gewährt. — Wenn man daher aus dem Umstande, daß ein griechischer Dichter in seinem drei und siebzigsten Jahre ein Trauerspiel geschrieben, auf seinen Scharfsinn und hellen Verstand geschlossen hat: warum sollte man nicht mit demselben Rechte ein solches Urtheil von mir fällen, da ich, noch zehn Jahre älter, ein Lustspiel herausgegeben habe? —

Zur gänzlichen Vervollständigung meines Glückes sehe ich in meinem hohen Alter mich in der Reihe meiner Nachkommen gleichsam immer fortleben. Ich finde zu Hause elf Enkel von Einem Stamme, die alle frisch und gesund sind und, so viel man es jetzt zu beurtheilen im Stande ist, Neigung zu den Wissenschaften haben. Ich freue mich über ihren Gesang und ihr sittsames Benehmen, und da ich jetzt eine so reine Stimme habe, wie nie zuvor, so singe ich oft genug selbst mit ihnen.

§. 22.
Vergleichung eines mäßigen Alters mit einer unmäßigen Jugend.

Was ich nun hier Alles erzählt habe, liefert einen Beweis, daß mein hohes Alter durchaus nicht trübe und unmuthsvoll dahin schleicht, sondern vielmehr heiter und vergnügt ist. Stünde mir die Wahl frei, so würde ich mein hohes Alter und jetziges Befinden gewiß nicht mit einer den Lüsten und Begierden ergebenen Jugend vertauschen und wenn sie auch von dem besten Temperament und von der dauerhaftesten Natur wäre; denn eine solche Jugend ist, wie ich aus eigner Erfahrung weiß, fortwährend tausend Zufällen ausgesetzt, die ihr mit Krankheit und Tod drohen. Es ist mir bekannt, wie unbedachtsam und verwegen das Jugendalter ist, wie man sich immer einbildet, die Kraft und Gewandtheit der Jugend werde ewig dauern, und wie man sich auf diese Jugendkraft so gern etwas einbildet und die weisen Rathschläge erfahrener Personen verachtet. Es sind daher solche junge Menschen meistentheils tollkühn in Gefahren und lassen ihre von Leidenschaften und Begierden gefangen gehaltene Vernunft nicht aufkommen. Gleich Wahnwitzigen bemerken sie nicht, daß sie selbst einem Heere von Krankheiten und einem frühen Tode entgegen eilen und sich allen Schmerzen der Einen und allem Entsetzen des Anderen Preis geben. Denn der Tod erscheint dem Genußmenschen stets schrecklich, und welcher junge Mensch mag ohne Entsetzen an den Augenblick denken, wo er mitten in Freuden und Wohlleben das Leben verlassen soll? — Und wie kann auch das Bild des Todes Denen anders als entsetzlich erscheinen, welche in ihrem Leben, wie es bei solchen Menschen gewöhnlich

ist, nur eine unzählbare Reihe von Sünden erblicken, die der göttlichen Bestrafung in einem anderen Leben nicht entgehen können?

Ich bin von diesen Uebeln frei. Mich quält keine Furcht vor Krankheit, weil ich überzeugt bin, daß die Krankheitsursachen durch das beste Vorbauungsmittel, ein nüchternes und mäßiges Leben, hinweggeräumt werden. Auch fühle ich keine Angst, keine quälende Furcht vor dem Tode, da ich mich durch eine langjährige Gewohnheit mit dem Gedanken an den Tod vertraut gemacht und mich den ewigen Gesetzen der Natur unterwerfen gelernt habe. Ich halte es für eine große Thorheit, etwas zu fürchten, dem man nicht entgehen kann, und hoffe vielmehr bei einem künftigen Wechsel meines Lebens durch die Gnade Jesu Christi auf eine ewige Seligkeit. —

Aber ich fühle auch, daß mein Ende noch fern ist; denn ich weiß, daß ich, wofern mir nicht ein zufälliges Unglück begegnet, nicht eher sterben werde, bis es meiner Natur an Kraft gebricht, da ich durch meine Lebensordnung dem Tode jeden andern Zutritt zu mir abgeschnitten habe. Und gewiß ist eine solche Todesart die glückseligste und wünschenswertheste; denn sie löst die Banden des Lebens gerade so langsam, sanft und leicht auf, wie sie sich knüpften. Es ist die nach und nach zunehmende Schwäche, welche einen solchen Tod herbeiführt und welche schon lange vorher anfängt, die Sinne stumpf zu machen und die geistigen Fähigkeiten zu schwächen, nicht aber eine schmerzhafte Krankheit und lange Qualen. — Vor diesen Beschwerden des Alters bin ich, nach allen Umständen zu urtheilen, noch lange sicher und ich bin der frohen Hoffnung, daß meine Seele, die wie der Körper noch in voller Kraft ist und sowohl die Verrichtungen des Leibes als

die des Geistes in voller Thätigkeit erhält, ihrer irdischen Wohnung nicht eher als nach vielen Jahren entsagen wird.

Ich glaube daher, ohne Gefahr mich der Hoffnung hingeben zu dürfen, daß ich noch viele Jahre in Gesundheit und Glückseligkeit leben, die Reize dieser Welt genießen und endlich, nach meiner Auflösung, ein neues noch glücklicheres Leben in jener Welt beginnen werde. —

Ein solches reines, hoffnungsreiches Gemüth, solche Genüsse und solche beglückende Erwartungen entspringen nun aus einem tugendhaften, reinen, mäßigen Leben, dem ich mich ganz geweiht habe und durch welches ich ein Freund der Vernunft und ein Feind der Sinnlichkeit und der Leidenschaften geworden bin. — Dieses Glück ist nun von Jedem leicht zu erwerben, wenn er nur so lebt, wie ein jeder vernünftige Mensch leben soll.

§. 23.

Ferneres Lob der Mäßigkeit. — Schluß der ersten Abhandlung.

Da die Mäßigkeit eine Quelle der Glückseligkeit, der Gesundheit und eines langen vergnügten Lebens ist, so bleibt mir nichts übrig, als Alle, die auf Verstand Anspruch machen, inständig zu ermahnen, dieser unschätzbaren Tugend mit allem Eifer sich zu widmen und sie heilig zu bewahren. Die Mäßigkeit ist besser, als alle anderen Schätze der Welt — denn es giebt keinen, der uns Gesundheit und langes Leben verschaffen könnte, außer ihr — und sie verdient daher wohl, von allen Menschen geehrt und in Ausübung gebracht zu werden.

Die Mäßigkeit ist ein köstliches heiliges Kleinod. Der Gottheit angenehm, eine Tochter der Natur, eine Schwe-

ster der Tugend, eine Freundin des Lebens, ist sie mit Bescheidenheit, Schönheit und Hoheit geschmückt und bietet in jeder Lage des Lebens Alles, was der Mensch bedarf. — Aus der Mäßigkeit treiben, wie aus einer edlen Wurzel, fruchtbringende Zweige: Leben, Gesundheit, Frohsinn, Fleiß und Ehre, die sämmtlich nur bei guten Menschen wohnen. Sie entspricht göttlichen und menschlichen Gesetzen und wird von ihnen geschützt. Wie die Sonne den Nebel verscheucht, so verscheucht sie alle Laster, die ihren Ursprung größtentheils in der Unmäßigkeit, der Schwelgerei und Völlerei haben. Sie hebt die traurigen Folgen dieser Laster, entfernt die schädlichen Feuchtigkeiten, macht nachtheilige Einflüsse unschädlich und verhindert Fieber, Schmerz, Traurigkeit und frühen Tod. Sie veredelt das Gemüth und giebt dem Geiste Muth und Lust zu einem langen glücklichen Leben, zu welchem sie die Gewißheit in sich trägt und das sie mit Reizen aller Art ausschmückt. Ihre Einfachheit macht es jedem Stande möglich, sie anzunehmen und zu beobachten. Ihr Erwerb kostet keine Opfer, sondern bringt Belohnung.

Die Mäßigkeit ist das beste Mittel, das Leben des Familienvaters, der Mutter, des geliebten Kindes, des Greisen und des Jünglings, des Armen und des Reichen zu schützen und zu verlängern. Sie macht den Reichen wohlthätig, den Armen sparsam; sie giebt dem Manne Hoheit und Haltung, dem Weibe Sittsamkeit; sie lehrt dem Greise, dem Tode auszuweichen, und dem Jünglinge verleihet sie sichere Hoffnung auf ein langes Leben. Die Mäßigkeit schärft die Sinne und macht den Körper geschickt, so daß der Geist lebhaft, das Herz kräftig, das Gedächtniß stark und jede Bewegung leicht wird und alle Verrichtungen ungestört von Statten gehen. Die Seele, nicht mehr von

irdischem Stoffe niedergedrückt, schwingt sich, mit ihrer Hülfe, zu höherer Freiheit empor. Das Blut wird leicht und stockt nicht mehr, von schweren Stoffen überfüllt und verdickt, im trägen Laufe, sondern fließt leicht und lebhaft durch die Adern. Das natürliche Feuer wird weder gedämpft, noch lodert es in verzehrenden Flammen empor, und die schönste Uebereinstimmung der Körper- und Seelenkräfte wird von ihr in steter Ordnung erhalten.

Wer begreift nicht, daß die Mäßigkeit etwas Heiliges, Reines sei, da sie die gütige Natur so kräftig unterstützt und das Leben des Menschen in schöner Blüthe erhält und bewahrt? Ist es nicht Pflicht der Menschen, ihr den hohen Platz unter den Tugenden anzuweisen, den sie verdient, und ihr ohne Verzug zu huldigen, da sie allein uns die höchsten Güter der Erde, Gesundheit und Leben, zu verschaffen im Stande ist?! —

Noch könnte ich Manches zum Lobe der Mäßigkeit sagen; aber sie bedarf keiner weiteren Anpreisungen, da sie für sich selbst spricht. Ich schließe also diesen Aufsatz, um auch hier das Maaß nicht zu überschreiten, und verspare das Weitere auf eine spätere Gelegenheit.

Zweite Abhandlung.

Ueber die
Verbesserung einer von Natur kränklichen Körperbeschaffenheit.

Mein Aufsatz über den Nutzen eines mäßigen Lebens hat vielen Personen, welche sich durch das Lesen desselben bewogen gefunden haben, meinen Rath zu benutzen, so vielen Vortheil gewährt, daß sie mich durch die mir gezeigte Dankbarkeit aufgemuntert haben, abermals zur Feder zu greifen und Denjenigen, bei welchen die Folgen von allerhand Ausschweifungen und Schwelgereien sich noch nicht gezeigt haben, Mäßigkeit zu predigen und sie zu warnen, ehe es zu spät ist.

Mögen solche Naturen auch noch so stark sein und bis zu einer gewissen Zahl von Jahren von Beschwerden befreit bleiben, so ist doch mit Sicherheit anzunehmen, daß die Folgen der Unmäßigkeit nicht ausbleiben und sie früher oder später von Gicht, Wassersucht, Kolik, Steinschmerzen, Hämorrhoiden, Rheumatismen und mancherlei anderen Uebeln heimgesucht werden, welchen sie durch ein nüchternes und mäßiges Leben eben so gut hätten vorbeugen

können, als einem zu frühen Tode, der bei ihrem kräftigen Körper noch lange hätte ausbleiben müssen. Solche Menschen könnten recht gern das hundertste Jahr erreichen, während sie gewöhnlich vor dem sechzigsten sterben, oder wenn ja Einer und der Andere zum achtzigsten Jahre gelangt, so leidet er an allerhand Gebrechen und sein Leben ist ihm eine Last.

Es ist im Allgemeinen wohl anzunehmen, daß die Menschen bei einer vernünftigen, ihrer Körperbeschaffenheit angemessenen Lebensweise hundert Jahre alt werden könnten, wenn nicht Einflüsse, die freilich nicht immer zu vermeiden sind, den Faden ihres Lebens abkürzen. Allein selbst diese schädlichen Einflüsse werden durch eine mäßige Lebensweise sehr geschwächt und oft ohne allen Nachtheil vorüber geführt, während sie bei Unmäßigen häufig Ursache des Todes werden.

Ich habe von Natur viel Galle und war in meinen jüngeren Jahren sehr zum Zorne geneigt. Jede Kleinigkeit setzte mich in Hitze; ich war übellaunig, eigenwillig, rechthaberisch und verscheuchte durch mein Betragen viele achtbare Leute, denen mein Umgang lästig wurde. — Jetzt sehe ich ein, daß ich mir selbst den größten Schaden that, daß der Zorn eine der größten Thorheiten ist, daß er unseren Verstand verwirrt, so daß wir selbst nicht recht wissen was wir wollen, und daß zwischen einem zornigen Menschen und einem Wahnwitzigen kein anderer Unterschied Statt findet, als der, daß der Letztere seinen Verstand ganz, der Erstere aber nur auf einige Zeit verloren hat. — Zu dieser Einsicht und zu Beherrschung dieser Thorheit hat mich die Tugend der Mäßigkeit gebracht. Durch ihre Hülfe bin ich sanft und nachgiebig geworden und habe

meine angeborne Neigung so sehr bezwungen, daß man jetzt wohl keine Spur davon mehr an mir entdecken wird.

So kann man durch Vernunft und Mäßigkeit üble Anlagen verbessern und selbst bei einer schwächlichen Constitution gesund und lange leben. Ich würde, hätte ich meinen Neigungen ferner folgen wollen, nicht über vierzig Jahre alt geworden sein, und jetzt bin ich deren sechs und achtzig! — Hätten mir nicht langwierige und gefährliche Krankheiten so viel Lebenskraft geraubt, deren Verlust nicht wieder zu ersetzen ist, so würde ich gewiß ein volles Jahrhundert überleben. Unter solchen Umständen darf ich dies nun freilich nicht hoffen; indessen bleibt die Wirkung der Mäßigkeit an mir immer noch etwas Wunderbares, da ich sechs und vierzig Jahre länger gelebt habe, als mein früherer kranker Zustand erwarten ließ, und da bei meinem hohen Alter mein ganzer Körper noch vollkommen gut erhalten ist, so daß nicht nur meine Zähne, meine Stimme, mein Gedächtniß und mein Geist sich in derselben gesunden Beschaffenheit befinden, wie in meinen schönsten Jugendjahren, sondern auch mein Verstand von seiner Kraft und Schärfe nichts verloren hat.

Dies ist, nach meiner Ueberzeugung, blos eine Folge der Verminderung meiner Nahrungsmittel, welche ich mit zunehmenden Jahren habe eintreten lassen. — Die bekannte Erfahrung, daß Kinder weit mehr Nahrung gebrauchen und öfter über Hunger klagen, wie Erwachsene, sollte uns lehren, daß man im hohen Alter weniger Nahrung bedürfe, als in der ersten Jugend. Ein abgelebter Mensch darf nicht viel essen, weil er nicht viel verdaut. Eine Kleinigkeit, ein einziges Eidotter genügt zu seiner Sättigung. — Diese Regel werde ich auch bei einem noch höheren Alter beobachten, da ich die Hoffnung habe, daß ich auf diese

Art keines gewaltsamen, schmerzenvollen Todes sterben werde, und ich zweifle keinen Augenblick, daß Alle, die meinem Beispiele folgen, ihren Geist eben so sanft aufgeben werden, wie ich ihn aufzugeben hoffe, weil wir Alle aus einem und demselben Stoffe gemacht sind.

Da nun jedenfalls ein langes Leben als ein großes Heil auf dieser Erde angesehen werden muß, so ist es auch unsere Pflicht, unsere Gesundheit, so viel als möglich, zu bewahren, und dies kann durch nichts so gut, wie durch Mäßigkeit und Ordnung in unserer Lebensweise geschehen. Ich muß zwar zugeben, daß es hin und wieder Menschen gegeben hat, die, trotz ihres starken Essens, ihr Leben auf hundert Jahre brachten, und ihr Beispiel verursacht, daß auch Andere, die nicht Lust haben, ihren Gelüsten einen Zaum anzulegen, sich schmeicheln, ein gleiches hohes Alter zu erreichen. Der Irrthum einer solchen Ansicht ist leicht zu beweisen; denn erstlich findet man unter Tausenden nicht Einen, dessen Körper so dauerhaft wäre, und zweitens machen gemeiniglich schwere und schmerzhafte Krankheiten dem Leben solcher Menschen ein Ende, was Denen, welche mäßig leben, nicht widerfährt. — Man glaubt oft, daß es zu spät sei, ein ordentliches und mäßiges Leben anzufangen, und trägt sich lieber mit der Furcht, vor dem funfzigsten Jahre aus dieser Welt zu scheiden. Allein man vergißt, daß es nie zu spät ist, zur Ordnung und Mäßigkeit seine Zuflucht zu nehmen, und daß sie, selbst spät angefangen, immer noch etwas nützen muß, wie aus dem Beispiele aller mäßig lebenden Menschen zu sehen ist. Ohne daran zu denken, wird man bei der Unmäßigkeit sein eigner Mörder, blos weil man nicht zu der Ueberzeugung gelangen mag, daß ein verständiger Mensch es dahin bringen muß, die verführerischen Lockungen der Wollust zu

verachten und so zu leben, wie es ihm die Vernunft gebietet.

Die Vernunft sagt uns laut und deutlich, daß eine ordentliche Lebensweise zu einem langen Leben unentbehrlich ist, wenn wir ihre Stimme nur immer hören wollten. In Betreff der Speisen hat man nun ihre Beschaffenheit und ihre Menge zu berücksichtigen. Bei der Wahl der Nahrungsmittel muß man stets alle Dinge vermeiden, welche unser Magen überhaupt nicht verträgt, und die Menge derselben muß mit den Kräften des Magens in so richtigem Verhältnisse stehen, daß sie ihn nicht beschwert, sondern ohne große Mühe von ihm verdaut werden kann. Unsere eigne Erfahrung muß uns hierüber die beste Lehrerin sein, und wenn wir unser vierzigstes Jahr erreicht haben, müssen wir, wenn wir anders unserer Vernunft Gehör geben, am besten wissen, was und wieviel wir zu genießen haben, ohne daß wir den Rath eines Andern dazu brauchten. Man darf nur nach dem Genusse einer einfachen Mahlzeit auf sein Befinden achten und, wenn dieses nicht gut ist, entweder in Bezug auf Qualität oder auf Quantität eine Aenderung eintreten lassen, und man wird nach und nach zu dem richtigen Maaße und zur richtigen Einsicht in der Wahl der Speisen gelangen und sich eine feste und dauerhafte Gesundheit aufbauen, sollte man auch wirklich Hitze und Frost, Ermüdung und Nachtwachen aushalten müssen. Vorausgesetzt, daß die Strapatzen nicht unsere Kräfte überschreiten, werden sie bei einem mäßigen Leben wenig schaden; denn dieses erhält die Säfte rein und verhütet dadurch die Nachtheile, welche aus einer ungewöhnlichen Anstrengung bei zu stark genährten Körpern entspringen. Ist nicht die

Aussicht allein, daß ein mäßiges Leben uns fähig macht, mehr zu vertragen, und uns von der Furcht befreit, von jeder Anstrengung, von jedem Wechsel der Luft, von jedem Gemüthsaffecte niedergeworfen zu werden, ein hinreichender Reiz, um sich der Mäßigkeit zu ergeben, und ist bei so augenscheinlich günstigem Erfolge ein regelmäßiges Leben nicht eine heilige Pflicht?

Es ist zwar nicht zu läugnen, daß auch die mäßigsten Menschen bisweilen krank werden, wenn sie von ihrer gewohnten Lebensordnung abzuweichen gezwungen sind. Allein sie haben den großen Vortheil, daß ihr Uebel nie über zwei oder drei Tage anhält und daß die Rückkehr zu ihrer Ordnung hinreicht, um sie wieder gesund zu machen, ohne daß lebensgefährliche Zufälle einträten. Die erschöpften Kräfte werden durch eine passende Nahrung und Ruhe bald wieder gehoben, und da keine schlechten Säfte vorhanden sind, so treten auch keine inneren gefährlichen Krankheiten auf und die äußeren Einflüsse können keinen großen Nachtheil haben, so lange sie nicht durch innere Unordnungen unterstützt werden, wie es bei unmäßigen und ausschweifenden Menschen geschieht.

Hin und wieder wagt es ein Schlemmer, zu behaupten, daß Alles, was er genießt, ihm so wenig nachtheilig sei, daß er nie die mindeste Beschwerde danach empfinde. Diesem sage ich frei heraus, daß er die Wahrheit nicht sagt und daß, wenn auch sein Magen von so ausgezeichneter Beschaffenheit wäre, daß er keine Nachtheile von der Schlemmerei darin fühlte, er doch von dem Uebermaaß der Speisen auf andere Weise belästigt wird und bald von Kopfschmerzen, bald von ängstlichen Träumen, Fiebern und dergleichen Uebeln mehr zu leiden hat, die durch Arzneimittel wieder entfernt werden müssen und durch wel-

che sein Körper nach und nach zu ernsthaften und langwierigen Krankheiten vorbereitet wird, die in späteren Jahren gewiß nicht ausbleiben.

Die meisten alten Leute suchen ihr zu reichliches Essen damit zu beschönigen, daß sie sagen, sie müßten viel und oft essen, damit ihre natürliche Wärme, die mit den Jahren abnähme, unterhalten würde. Damit sie aber immer Appetit hätten, müßten sie Gewürze und gute Bissen genießen, wenn sie nicht in Ermangelung der gewohnten Menge Speise und bei Unterdrückung ihrer Gelüste frühzeitig sterben wollten. — Ich antworte darauf wiederholt, daß die Natur den Körper alter Leute schon so eingerichtet hat, daß sie mit wenig Speise leben können, da ihr Magen nicht im Stande ist, eine große Menge zu verdauen. Sie brauchen sich nicht vor einem zu frühen Tode in Folge zu geringer Nahrung zu fürchten; denn wenn sie von einer Krankheit heimgesucht werden, so müssen sie ja doch ihre Zuflucht zu einer strengeren Diät nehmen, ohne welche eine Herstellung oft unmöglich ist und die ihnen auch zuvörderst von den Aerzten empfohlen wird. Dagegen hat die Mäßigkeit die Kraft, uns dem Tode zu entreißen, und gewiß hat man Unrecht zu glauben, daß man es nicht lange, ohne krank zu werden, aushalten könne, wenn man in gesunden Tagen nicht mehr äße, als sonst in kranken.

Andere wollen lieber zwei oder drei Male des Jahres von ihrer Gicht, ihrem Podagra, ihrem Hüftweh und anderen solchen Leuten gewöhnlichen Uebeln auf's Krankenlager geworfen werden, als sich andauernd die Mühe geben, ihre Begierden und Gelüste zu bezwingen, indem sie hoffen, daß ihnen eine karge Diät bei eintretender Krankheit schon Hülfe leisten werde. Allein möchten sie doch aus meinem Beispiele lernen, daß die Lebenskraft in demselben

Verhältnisse abnimmt, in welchem die Jahre zunehmen, und daß eine strenge Diät, wenn man sie nicht bei gesunden Tagen zu Verhütung von Krankheiten beobachtet, nicht immer die Kraft hat, die Unreinigkeiten, welche sich angesammelt haben, zu entfernen und die Unordnung, welche aus dem Uebermaaße von Säften entstanden ist, wieder auszugleichen. Sie laufen stets Gefahr, in ihrer Erwartung betrogen zu werden und die Frucht ihrer Unmäßigkeit zu ernten.

Andere wieder zeigen nicht gerade ein Uebermaaß von Verstand, wenn sie sagen, es sei besser, sein Leben im Jubel und in Freuden hinzubringen, wenn es auch etwas kürzer wäre. — Daß solche Thoren ihr Leben so gering schätzen, ist wohl ganz natürlich; denn die Welt verliert wenig an ihnen, wenn sie sterben. Aber groß ist der Verlust stets, wenn weise und tugendhafte Männer ein Raub des Todes werden. Welchem Stande ein solcher Mann auch angehören möge, so kann er entweder immer höher steigen oder aber den Wissenschaften und Künsten eine Zierde und seinem Vaterlande eine Ehre werden, so wie in seinen alten Tagen die Frucht seiner Arbeiten genießen! —

Noch Andere wollen, obgleich sie ihre zunehmende Altersschwäche deutlich fühlen und ihr Magen alle Tage weniger im Stande ist, die genossenen Speisen zu verdauen, doch von der Menge und der Wahl ihrer Speisen nicht abstehen. Sie verändern zwar oft genug die Zahl ihrer Mahlzeiten und essen, statt drei Mal, wohl nur ein Mal täglich; allein dann genießen sie gewöhnlich auf die Eine Mahlzeit eben so viel, als sonst auf die drei. Sie denken, daß die Zwischenzeit von einem Mal Essen bis zum andern besser hinreiche, die genossenen Mahlzeiten ge-

hörig zu verdauen; daher essen sie so viel, daß ihr Magen nicht im Stande ist, die Menge Speise zu bewältigen, und daß er schlechte Säfte daraus bereitet, die Krankheit und endlich den Tod veranlassen. Ich habe bei einem solchen Verfahren noch Niemand lange leben sehen, und gewiß würden die Menschen länger leben, wenn sie das Maaß ihrer gewohnten Nahrungsmittel mit ihrem zunehmenden Alter vereinigten und wenn sie weniger und lieber öfter äßen.

Einige glauben, daß die Mäßigkeit uns zwar gesund erhalten, aber durchaus das Leben selbst nicht verlängern könne. Diesem Glauben widerstreiten theils Beispiele hohen Alters von mäßigen Personen, zu denen ich auch gehöre, theils aber gehört wenig Verstand dazu, um einzusehen, daß Gesundheit zu einem langen Leben mehr beitrage, als Krankheit, und daß, wenn Nüchternheit und Mäßigkeit die Gesundheit befördere, sie auch die Dauer des Lebens befördern müsse, während der Ueberfluß an Nahrung durch Untergrabung der Gesundheit nothwendig auch das Leben verkürzen muß.

Die Wollüstlinge mögen sagen, was ihnen beliebt. Die Mäßigkeit gereicht dem Menschen zum größten Heile. Ihr dankt er seine Erhaltung! Sie verscheucht die traurigen Bilder des Todes von seinem Geiste! Durch ihren Beistand wird er weise und erreicht ein Alter, in welchem ihm Erfahrung und Vernunft die Waffen geben, mit denen er sich von der Herrschaft der falschen Begierden und Leidenschaften befreien kann, die sonst sein ganzes Leben hindurch ihre Tyrannei über ihn ausüben würden. — O, Mäßigkeit, wie heilig bist du mir! Wie viel bin ich dir Dank schuldig, dafür daß ich das Licht der Welt noch er-

blicke, das Licht, welches so schön, so reizend ist, wenn man nur deine Gebote befolgt und fest an dir hält! —

Ehemals und so lange ich meinen Sinnen nichts versagte, genoß ich nie einer so reinen Freude, wie jetzt. Flüchtig zogen meine Genüsse vorüber und waren mit so viel Unlust und Verdruß verbunden, daß ich oft die Freude davon kaum genoß. — Ist aber mein Leben etwa nicht glücklich zu nennen? Ein Leben, das nächst all den Gütern, die es mir alten Manne giebt, auch meinen Magen in so vortrefflichem Stande erhält, daß ihm ein Stückchen trocknes Brot besser bekommt und mehr Genuß gewährt, als den Leckermäulern ihre delicatesten Bissen. Der mit einem mäßigen Leben verbundene Appetit nach Brote ist ein Zeichen, daß diese Speise einem nicht überfüllten Magen am gesündesten ist und ihm genügt. So lange ich meine strenge Lebensweise beobachte, bin ich nie ohne Appetit nach Brot gewesen und mein Magen hat sich seitdem stets in einem Zustande befunden, daß er mit wahrem Behagen nach diesem Manna verlangt hat. Ich esse es daher oft mit solcher Wollust, daß ich fürchten muß, die Mäßigkeit zu verletzen, weil ich kaum eine natürlichere, einfachere und wohlschmeckendere Speise kenne.

Die gütige Mutter Natur, die so gut für unsere Erhaltung sorgt und den bejahrten Menschen sehr weise so eingerichtet hat, daß er sein Leben mit weniger Speise fristen kann, zeigt ihm auch, daß er die zwei Mahlzeiten, die er in der Blüthe seines Lebens genoß, nun in drei oder vier eintheilen müsse, damit sein Magen weniger Mühe bei der Verdauung haben möge. — Ich kann diese Weisheit und Fürsorge der Natur nicht genug bewundern, befolge ihren Rath und lebe glücklich dabei! —

Meine Lebenskraft wird durch ein Uebermaaß der

Nahrung nicht, wie bei so Vielen, unterdrückt, sondern vielmehr ersetzt und unterhalten. Ich befinde mich stets bei gleichmäßiger Gesundheit und bin immer heiter und fröhlich und zwar mehr nach, als vor dem Essen. Gewöhnlich schreibe oder studire ich sogleich, nachdem ich vom Tische aufgestanden bin, und nie habe ich bemerkt, daß eine solche geistige Beschäftigung unmittelbar nach dem Essen mir schlecht bekommen wäre. Ich kann meine Geschäfte abwarten, ohne von der Tageszeit und den Mahlzeiten abhängig zu sein, und bin nie träge oder schläfrig, wie es wohl bei vielen Anderen der Fall ist; denn die sparsame Nahrung, die ich zu mir nehme, verursacht keine Dünste in meinem Magen, welche das Gehirn belästigen und in der Freiheit seiner Verrichtungen stören könnten.

Die Speisen, welche ich genieße, sind folgende: Brot, Suppe, weiche Eier, Kalbfleisch, junges Ziegenfleisch, Hammelfleisch, Rebhühner, junge Hühner und Tauben; von Meerfischen esse ich die Goldforelle und von den Flußfischen den Hecht. Alle diese Speisen bekommen alten Leuten wohl, und wenn sie verständig sind, so werden sie sich gern damit begnügen und sich nicht nach anderen nachtheiligen Dingen sehnen.

Wenn es einem armen Greis an den Mitteln fehlt, sich diese Speisen anzuschaffen, so kann er sich leicht mit Brot, Suppe und Eiern begnügen, und es ist wohl kein Mensch so arm, daß er sich diese Dinge nicht erzeugen könnte, es wäre denn, daß er ein vollkommener Bettler wäre, der von dem Mitleiden Anderer lebte. Von diesen ist hier nicht die Rede, aber auch bei ihnen ist die Ursache ihres Elends in späteren Jahren gewöhnlich keine andere, als daß sie in ihrer Jugend Müßiggänger waren oder das Ihrige in

Schlemmen und Völlerei durchgebracht haben. Diese sind der Welt ohnehin zur Last und es ist für sie, wie für die Anderen, gewiß besser, daß sie sterben, als daß sie sich zur Schande einhergehen und Andere plagen.

Jedoch auch solche Arme, die sich nichts Anderes, als Suppe, Brot und Eier verschaffen können, dürfen nicht zu viel von diesen Speisen genießen, sondern müssen ihre Mahlzeiten auf diejenige Quantität beschränken, welche zu ihrer Existenz absolut nothwendig ist, wenn sie nicht eher sterben wollen, bis sich ihre Lebenskraft auf eine naturgemäße Weise verzehrt und sich der Geist ohne Schmerzen vom Körper trennt. Man glaube nicht etwa, daß nur Wunden und andere äußere Verletzungen einen gewaltsamen Tod herbeiführen können; nein, dieser wird im Gegentheile viel öfter durch Unordnungen im Körper, die von einer unregelmäßigen Lebensweise herrühren, die Säfte verschlechtern und Fieber und andere gefährliche Krankheiten erzeugen, veranlaßt, wie wir es bei den meisten Sterbenden sehen, die selten vor Altersschwäche, sondern meist in den Händen der Aerzte sterben, die sich vergeblich bemühen, den durch jahrelange Unmäßigkeit zerrütteten Organismus zu spät wieder in Ordnung zu bringen.

Welch ein Unterschied ist zwischen einem mäßigen und einem unmäßigen Leben! Ausschweifungen und Unmäßigkeit beschleunigen die Stunde unseres Todes; Ordnung und Mäßigkeit schieben sie hinaus und erhalten uns bei einer vollkommenen Gesundheit! — Wie viele Freunde und Verwandte sind mir durch ein unordentliches, schwelgerisches Leben schon entrissen worden, die alle noch leben und sich wohl

befinden könnten, wenn sie meinen Worten Gehör gegeben hätten! — Mich hat ein solches Leben nicht bezwingen können, und da ich stark genug war, seinen Lockungen zu widerstehen, so lebe ich noch und habe ein ehrwürdiges hohes Alter erreicht! —

Wenn ich dieser verabscheuungswürdigen Quelle des Verderbens nicht entronnen wäre, so würde ich jetzt nicht die Freude haben, elf Enkel, die alle sittlich und körperlich eine Zierde meines Hauses machen, um mich zu sehen und durch Verschönerung meiner Besitzungen mir einen Genuß zu verschaffen. Zu diesen Verbesserungen sowohl als zur Erziehung meiner Kinder war Zeit nöthig, und diese habe ich durch Gottes Gnade und ein mäßiges Leben erhalten, und bin so in den Stand gesetzt worden, alle meine Plane gehörig zu vollenden! —

Du aber, häßliche Unmäßigkeit, zerschneidest den Lebensfaden Derer, die sich deinem Dienste ergeben haben, ehe sie das, was sie angefangen, vollenden können. Sie können nichts unternehmen, was lange Zeit erfordert, ohne zu fürchten, daß Krankheit oder Tod sie in ihrer besten Arbeit unterbrechen werde; und gelingt es ihnen ja, ein Unternehmen zu Ende zu bringen, so genießen sie ihre Freude nicht lange, sondern müssen bald ihre mühsame Arbeit und ihren Lohn dafür Anderen überlassen. — Du bist ein scheußliches Gift, das den Menschen zu Grunde richtet und vor der Zeit tödtet, und da es mein innigster Wunsch ist, daß alle Menschen dich fliehen und verabscheuen mögen, so gebe ich mir auch alle Mühe, meine elf Enkel dahin zu bringen, daß sie dir den Krieg erklären und, meinem Beispiele folgend, der menschlichen Gesellschaft ein Vorbild werden sollen, welches deine trügerischen Reize

und den dauernden Nutzen eines mäßigen und ordentlichen Lebens in ein gehöriges Licht setzen soll.

Es ist mir schwer, zu begreifen, wie so viele sonst recht verständige Menschen nicht so viel Gewalt über sich gewinnen können, ihre unmäßige Eßgier zu bezwingen, da sie doch, wenn sie zu ihrem funfzigsten Jahre gelangt sind, sich durch eine gute Lebensordnung leicht von alle den verschiedenen Zufällen und Kränklichkeiten befreien könnten, zu denen ihr herannahendes Alter sie disponirt und welche bei ihrer fortgesetzten unpassenden Lebensweise immer mehr zunehmen. — Daß junge Leute, wegen ihrer häufigen Zerstreuungen und Vergnügungen, keine Lust haben, sich an eine so strenge Lebensordnung zu binden, ist viel weniger zu verwundern, da sie noch nicht die Kraft haben, den Reizen ihrer Sinne zu widerstehen, und diese in der Jugend eine viel größere Gewalt über den Menschen ausüben, als im Alter. Aber wenn man funfzig Jahre alt geworden ist, dann sollte man billig der Vernunft Gehör geben, welche uns ziemlich stark die Lehre aufdringt, daß das Nachgeben gegen alle Lüste und Begierden das beste Mittel ist, um seinen Körper zu Grunde zu richten und die Welt in den besten Jahren verlassen zu müssen. — Und übrigens dauern die Freuden der Zunge so kurze Zeit! Kaum aber sind sie begonnen, so verschwinden sie wieder, und je häufiger sich der Genuß wiederholt, desto schwächer wird derselbe empfunden, — wogegen die Krankheiten, in welche wir durch sie gestürzt werden, uns bis an das Grab begleiten. — Ist der Genuß, den ein mäßiger Mensch bei Tische empfindet, nicht ein viel reinerer und größerer, da er von dem Bewußtsein unterstützt wird, daß er beim Aufstehen von den genossenen Speisen keinen

Nachtheil für seine Gesundheit, sondern nur neue Kraft für seinen Körper erhalten wird?! —

Ich füge dieser zweiten Abhandlung noch eine dritte bei, welche einige Beweise für meine Behauptungen liefert, und wünsche, daß recht Viele daraus, wie aus den ersten beiden, Nutzen schöpfen und die gegebenen Lehren zu ihrem Besten anwenden mögen.

Dritte Abhandlung.

Brief
an den Patriarchen zu Aquileja, Herrn Barbaro.

Ueber die

Mittel, ein gesundes und glückseliges Leben zu erlangen.

Wahrhaftig, der Geist und Verstand des Menschen gehören zu dem Erhabensten, was der Schöpfer bildete; ich möchte fast behaupten, sie sind sein Meisterstück! — Wie schön ist es, daß der Mensch mit seinen Freunden in weite Ferne durch Briefe sprechen kann! Wie wunderbar ist die Eigenschaft der menschlichen Seele, einen Andern durch sein geistiges Auge sich zu vergegenwärtigen, wie ich jetzt Eure Ehrwürden vor mir sehe! — Ich benutze daher dieses Unterhaltungsmittel, um mit Ihnen über einen recht interessanten und nützlichen Gegenstand zu sprechen. Zwar ist derselbe Ihnen nicht ganz neu, doch habe ich selbst noch keine Gelegenheit gehabt, mich mit Ihnen darüber zu unterhalten, wenigstens nicht in einem Alter, was ich früher nie zu

erreichen hoffen durfte. Es sieht, wenn man meine frühere schlechte Gesundheit berücksichtigt, einem Wunder nicht unähnlich, wenn ich Ihnen in meinem ein und neunzigsten Jahre sage, daß meine Gesundheit noch immer in voller Kraft und Blüthe ist und daß sie, wenn ich mein hohes Alter bedenke, im Verhältniß zu den sich vermehrenden Jahren sich ebenfalls zu vermehren scheint, anstatt mit ihnen abzunehmen, wie es sonst gewöhnlich geschieht; Alle, die mich kennen, wundern sich höchlich darüber, und da ich die Ursache dieses Glückes kenne, so benutze ich auch gern jede Gelegenheit, um Andere darüber zu belehren und sie auf alle Weise zu überzeugen, daß ein Mann nach dem achtzigsten Jahre noch froh auf Erden leben könne, wenn er nur Lust und Kraft hat, dieses Ziel durch Enthaltsamkeit und Mäßigkeit zu erreichen. Diese Tugenden sind der Gottheit angenehm; sie vernichten die Wollust der Sinne und die bösen Begierden und begleiten uns als Freundinnen durch unser Leben, welches sie uns verschönern und erhalten.

Vor einigen Tagen besuchten mich einige Gelehrte unserer Academie. Es waren Aerzte und Philosophen, welche von mir zu erfahren wünschten, welches meine Lebensweise sei, die mich so gesund, stark und munter erhielt, daß alle meine Sinne noch ungeschwächt, mein Gedächtniß, mein Herz, mein Verstand, meine Stimme, meine Zähne noch eben so vollkommen gut erhalten und stark wären, als in meiner Jugend; daß ich im Stande sei, täglich sieben bis acht Stunden zu schreiben, die übrige Zeit spazieren zu gehen und allerhand einem alten Manne anständigen Vergnügungen beizuwohnen, ja daß selbst meine Stimme in meinem hohen Alter ihren Wohlklang bewahre und ich noch oft zur Musik singen könne. — Ja,

mein theurer Freund, wie würden Sie diese Stimme eines ein und neunzigjährigen Greises bewundern, wenn sie, wie David's Stimme zur Harfe, die Wunder der Gottheit besingt! Wie würde der Wohlklang, der mir tief aus der Brust ertönt, Sie rühren und erschüttern! —

Jene Herren wunderten sich besonders darüber, daß ich mit Leichtigkeit über Gegenstände zu schreiben fähig bin, die tiefes Nachdenken erfordern, ohne daß dies mich im mindesten angreift. Ich fühle mich dadurch im Gegentheil so angenehm beschäftigt, daß mir das Studiren oft nur eine Erholung zu sein scheint. — Doch mögen mir Eure Ehrwürden glauben, daß mir die Ehre, mich mit Ihnen unterhalten zu können, ein größeres Vergnügen gewährt, als es das interessanteste Studium thun könnte.

Die Herren äußerten unter Anderem, daß man mich nicht als einen alten Mann betrachten könne, da alle meine Beschäftigungen mehr denen junger Leute, als dem mühseligen Treiben bejahrter Personen glichen, welche nach ihrem funfzigsten Jahre gewöhnlich nichts mehr zu Stande brächten, sondern, von Kränklichkeiten aller Art niedergedrückt, in allen ihren Beschäftigungen gehemmt wären. Fände man ja Einige, deren Schwachheit nicht auffallend sei, so bemerke man doch, daß ihren Sinnen die Kraft gebräche, daß Gesicht und Gehör schwach würden, daß ihnen Füße und Hände zitterten und daß sie weder Fußpartthieen machen, noch sonst etwas beginnen könnten, was einige Ausdauer erfordert. Hätten Manche auch nicht an so vielen Beschwerden zu leiden, so sei doch ihr Gedächtniß schwach, ihr Verstand träge, ihr Herz ohne Kraft; kurz, sie genössen das Leben nicht auf eine so angenehme Weise, wie ich.

Am wunderbarsten kam ihnen jedoch der Umstand vor, daß ich jedes Jahr in den Monaten Juli und August, wegen eines unüberwindlichen Widerwillens, keinen Wein trinken kann, er mag sein, von welcher Art er wolle. Dieses Getränk ist mir in diesen Monaten so zuwider, daß ich gewiß den Tod davon haben würde, wenn ich ihn mit Gewalt trinken müßte, da weder mein Gaumen noch mein Magen ihn vertragen kann. Dies kommt wahrscheinlich daher, daß ich nur neuen Wein trinke, welcher aber um jene Zeit so viel stärker zu werden anfängt, daß er sich mit meiner Natur nicht mehr verträgt. Der Wein ist mir jedoch zur Stärkung meines Magens so nöthig geworden, daß ich um jene Zeit auch nur sehr wenig essen kann und mein Körper in der Mitte des Augustes so schwach und entkräftet wird, daß selbst die besten Kraftbrühen und andere Stärkungsmittel meine Kräfte nicht zu heben vermögen. Diese Entkräftung führt jedoch nicht den mindesten Schmerz oder sonst ein fühlbares Uebel mit sich. — Man sieht, wie sehr der Wein die Milch der Alten ist. Auch meinten unsere Gelehrten, daß ich ohne den neuen Wein, den es zu Anfange des Septembers wieder gäbe, und welcher meine Kräfte sogleich wieder höbe, ganz gewiß zu Grunde gehen müßte und unmöglich länger leben könnte. Diese Vermuthung wird sehr durch den Umstand bestätigt, den ich ihnen zu ihrer großen Verwunderung mittheilte, daß der neue Wein mir in drei bis vier Tagen alle Kräfte wieder giebt, die ich bei der Enthaltsamkeit vom Weine verlor. Sie überzeugten sich einige Zeit darauf durch Beobachtung dieses zweifachen Zustandes von der Wahrheit meiner Mittheilung, indem sie mich erst bei meiner großen Schwäche und dann bei der durch den Wein wieder erlangten Kraft besuchten. — Einige Aerzte haben mir schon vor

zehn Jahren gesagt, daß ich bei dieser Abneigung gegen den Wein kaum noch zwei bis drei Jahre zu leben haben könnte; und dennoch habe ich erst in diesem Jahre viel weniger von Entkräftung gelitten, sondern bin schneller, als in den letzten Jahren, wieder zu meinem gewöhnlichen Wohlbefinden gelangt.

Diese wunderbare Erscheinung, so wie manche andere Gnade und Wohlthat, die mir Gott verliehen hat, bewogen die gelehrten Herren zu der Meinung, daß schon bei meiner Geburt ein besonderer Segen der Natur oder des Himmels über mir gewaltet haben müsse. — Sie suchten mit vieler Beredtsamkeit und gelehrten Beweisen ihre Meinung zu belegen, und Eure Ehrwürden werden mir gewiß beistimmen, daß es schwer ist, alle Mal einer solchen Beredtsamkeit zu widerstehen, welche den natürlichen Verstand des Menschen gefangen nimmt und ihn oft bewegt, Dinge sich einreden zu lassen, die nicht vorhanden sind, und dagegen andere als nicht vorhanden anzunehmen, von deren Dasein er hinreichende Beweise hat. — Ich hörte jedoch den gelehrten Erörterungen dieser Herren mit Vergnügen zu; allein mehr noch, als ihre Gelehrsamkeit und Beredtsamkeit, ergötzte mich der Gedanke, daß Jahre und Erfahrung einen Menschen weit gelehrter machen, als alle Schulen und Lehrer. Sie sind die zwei sichersten Wege, auf denen man Kenntnisse erlangen kann, und durch sie wurde auch ich in den Stand gesetzt, einzusehen, daß die gelehrten Herren sich gewaltig irrten.

Um sie nun von ihrem Irrthume zurückzubringen und ihnen die Sache im einfachen Lichte der Wahrheit zu zeigen, bewies ich ihnen, daß ihre Behauptung irrig sei und daß die an mir bemerkten gesegneten Eigenschaften nicht

einer besonderen Gunst des Himmels zugeschrieben werden dürften, sondern daß sie auf Grundsätzen beruhten, die der Gesundheit aller Menschen gleichmäßig zugänglich seien. Ich sagte ihnen, ich wäre nur ein Mensch, wie alle andere Sterbliche; wir Alle hätten, als erforderliche Eigenschaften unseres Wesens, Urtheilskraft, Verstand und Vernunft und im Allgemeinen in größerem oder geringerem Grade dieselben Geisteskräfte empfangen, und es sei des Schöpfers höchster Wille, daß wir diese Vorzüge vor den Thieren haben sollten, die nur den Gebrauch der Sinne mit uns gemein hätten. Gott habe uns, fuhr ich fort, Vernunft und Beurtheilungskraft gegeben, und dieser Vorzug solle uns dazu dienen, unser Leben zu beschützen und zu wahren, nicht aber sei er als ein von dem Einflusse der Gestirne oder einer anderen Naturkraft abhängiger zu betrachten; der Mensch sei in seiner Jugend mehr den Eingebungen der Sinne, als denen der Vernunft geneigt und lebe daher in Lüsten und Vergnügungen; wenn er aber im vierzigsten oder funfzigsten Jahre sei, so müsse er einsehen, daß er die Hälfte seines Lebens mit Hülfe einer guten Leibesbeschaffenheit erreicht habe und daß er nun den Weg abwärts zum Tode mit größerer Vorsicht gehen müsse, um die Beschwerden, die ihm noch zu ertragen bestimmt seien, besser aushalten zu können. Ein solches Alter mache es nun nöthig, in seiner Lebensweise Mancherlei zu ändern, besonders aber in der Wahl der Speisen und deren Menge vorsichtiger zu sein, als bisher, damit der schon etwas geschwächte Organismus bei Kräften und in Ordnung erhalten werde. Wenn man also in der ersten Hälfte seines Lebens blos wie die Thiere gelebt habe, so sei es um so nöthiger, in der anderen Hälfte vernünf-

tig und regelmäßig zu leben; denn Ordnung sei zur Erhaltung aller Dinge unentbehrlich, besonders aber zur Erhaltung eines Menschenlebens, was schon die Kränklichkeit der Schwelger und das Wohlbefinden der ordentlich und mäßig Lebenden beweise. —

Eure Ehrwürden sehen gewiß mit mir ein, daß Diejenigen, welche ihre Lüste und Begierden auf eine übermäßige Weise befriedigen, ihre von Natur gesunde Körperbeschaffenheit schwächen und zu Grunde richten müssen, und daß dagegen Schonung der Lebenskraft und Berücksichtigung und möglichste Vermeidung schädlicher Einflüsse eine schwächliche Constitution lange zu erhalten vermögen. Damit ich nun meine von Natur nicht kräftige Körperbeschaffenheit wieder in Ordnung bringen und erhalten möge, habe ich mich in meinem reiferen Alter der Mäßigkeit gänzlich ergeben und dem Dienste der Sinne auf immer entsagt. Gern gestehe ich Euer Ehrwürden, daß dies nicht ohne Mühe geschehen ist und mir manchen Kampf gekostet hat. Allein ich fing damit an, mir den Beistand des Himmels zu erflehen und meinen Sinn fest darauf zu richten, daß man einen Vorsatz, und wäre er noch so kühn, endlich wacker ausführen könne, wenn man nach und nach alle Hindernisse beharrlich aus dem Wege räume. So habe ich denn nun mit Gottes Beistand meine bösen Gewohnheiten überwunden und dafür gute angenommen, so daß meine jetzige Lebensweise viel strenger und tugendhafter ist, als meine früheren Neigungen einst verderbt waren, ehe ich mich zu jener bekehrte.

Nachdem die Herren Gelehrten nun meine Gründe und die Geschichte meiner Besserung gehört hatten, konnten sie nicht umhin, mir Recht zu geben. Einer aber un-

ter ihnen, und zwar der Jüngste*), machte folgenden Einwurf: Er wolle mir gern zugeben, daß jener Segen des Himmels allen Menschen zugänglich sein möge, aber da er sich bei so Wenigen und so selten offenbare, so müsse er dennoch glauben, daß ich außerdem noch durch eine besondere Kraft, die mir die Natur verliehen, in den Stand gesetzt worden sei, den Reizen und Lockungen eines gewohnten wollüstigen Lebens zu widerstehen und eine von diesem ganz verschiedene Lebensweise anzunehmen; es scheine ihm zwar nicht unmöglich, es dahin zu bringen, da ich es ihm durch mein eigenes Beispiel bewiesen hätte, allein er glaube, daß es bei jedem Anderen die höchste Anstrengung verlange, und es komme ihm äußerst lästig und langweilig vor!

Ich erwiderte ihm, daß es einem Manne ziemlich schlecht anstände, ein Unternehmen seiner Schwierigkeiten wegen aufzugeben, und daß man im Gegentheile, je mehr man deren zu überwinden habe, auch desto mehr Ehre davon einernten müsse, wenn man am Ende doch zum Ziele gelangte. Es sei unsere irdische Bestimmung, zur Veredlung unserer Seele nach einem langen Leben zu trachten;

---

*) Es ist auffallend, daß die jungen Aerzte und Gelehrten im Verfechten der Meinung ihrer Meister viel hitziger und hartnäckiger sind, als diese selbst. Wahrscheinlich rührt dies daher, weil sie noch nicht viel Anderes wissen, als das ihnen Gelehrte, weil es also der Stab ist, an dem sie festhalten und den zu erreichen, sie sich so viel Mühe gegeben haben, und weil ihr eigenes Urtheil noch nicht genug durch Erfahrung und Zeit erprobt worden ist, um, statt zu glauben und nachzubeten, selbst zu denken, zu prüfen und dann erst zu urtheilen. — Schwört nicht auch das Kind, daß sein Vater der Weiseste unter den Menschen und das, was er sagt, immer wahr sei? — M.

der Schöpfer wolle, daß der Mensch im Alter frei von den bitteren Folgen der sinnlichen Gelüste lebe, und daß er der reinen Vernunft gehorche, damit er dann, frei von allen lasterhaften Gewohnheiten, sich seiner künftigen Vollendung immer mehr nähere. Auch sei es der Wille der gütigen Gottheit, daß der Mensch, wenn er sein Leben auf naturgemäße Weise vollendet habe, dasselbe ohne Plage und Schmerzen verlasse und daß nicht der größte Theil der Menschen, wie es gewöhnlich geschehe, eines gewaltsamen Todes und in Folge von schmerzhaften Krankheiten stürbe, die sie sich durch ein zügelloses Leben bereitet hätten. Der Mensch solle gewiß, nach dem Willen des gütigen Gottes, auf eine sanfte Weise in das ewige herrliche Leben übergehen und nicht durch Qualen und Schmerzen. Und einen solchen Tod hoffte ich mit Sicherheit zu finden, einen Tod, welcher mich nicht in dem Lobe des Herrn und Gebers alles Lebens unterbrechen sollte, das ich ihm bis zu meiner letzten Stunde singen wollte, bis ich im Stande sei, es in einer besseren Welt und in einer herrlicheren Weise fortzusetzen.

Der vielen Menschen so unerträgliche Gedanke, daß man einmal doch das Leben verlassen müsse, könne mich durchaus nicht betrüben, obschon ich einsähe, daß jene Stunde, welche für Niemand ausbleibe, in meinem hohen Alter nicht gar fern mehr sein könne, da ich wie alle Anderen geboren sei, um einst zu sterben, und da zahllose Millionen vor mir, und weit jünger als ich, in's Grab gesunken seien. Als guten Christen, der seine Hoffnung auf die Gnade Gottes und das Verdienst des Erlösers festhalte, schrecke mich kein düsterer Gedanke an eine grause Ewigkeit; ich freue mich im Gegentheil, aus diesem schönen Le-

ben in ein noch herrlicheres, aus diesem Lichte in eine unendliche Klarheit einzutreten.

Hierauf antwortete mir der erwähnte junge Gelehrte nichts weiter, als daß er entschlossen sei, ein mäßiges Leben zu beginnen, um, wie ich, glücklich leben und sterben zu können. Er setzte hinzu, er habe bisher stets gewünscht, lange jung zu bleiben; von jetzt an aber sei es sein lebhafter Wunsch, recht bald alt zu werden, um der Freuden eines so schönen Alters theilhaftig zu sein.

Mein Verlangen, einem Manne wie Euer Ehrwürden, dessen steter Gesellschafter ich zu sein wünsche, einige Unterhaltung zu verschaffen, hat mich verleitet, Ihnen einen so langen Brief zu schreiben, und nöthigt mich, noch eine kurze Anmerkung hinzuzufügen.

Es haben nämlich einige Menschen, welche auf thierische Weise die sinnliche Wollust zum Endzwecke ihres Daseins machen, eingewendet, „ich hätte mir erschrecklich viel Mühe gegeben, um eine Schrift über die Mäßigkeit herauszugeben, und hätte meine Zeit verloren, um die Menschen zu einer Lebensweise zu bereden, die in den Grenzen der Unmöglichkeit liege. Mein Rath und alle meine Ermahnungen würden eben so wenig Früchte tragen, wie die Gesetze, welche Plato seiner Republik vorschrieb, und deren Befolgung so schwierig gewesen wäre, daß sich auch nicht Einer dazu hätte entschließen können, sie zu befolgen. Dasselbe Schicksal müsse auch meine Rathschläge und Ermahnungen zur Mäßigkeit treffen u. s. w."

Dieser Vergleich ist auf jeden Fall sehr lahm. Denn ich habe das, was ich anrathe, viele Jahre hindurch selbst an mir versucht und nicht eher darüber geschrieben, bis ich jene Versuche als vollkommen ausführbar erkannt und mich überzeugt hatte, daß die Ausführung meiner Vorschläge

recht gut möglich sei und daß ihr Nutzen Jedem einleuchten werde, der nur meinem Beispiele zu folgen die Kraft habe. Diese Ueberzeugung und der Wunsch zu nützen haben mich allein bewogen, diese Schrift der Oeffentlichkeit zu übergeben, damit viele Menschen durch Befolgung meiner Rathschläge gesund werden und lange leben mögen. Und darin haben Plato's Gesetze mit meinen Ermahnungen nichts gemein. —

Menschen aber, welche ihre Begierden nicht bezähmen wollen, brauchen mir ihren Beifall nicht zu geben. Ihr Urtheil ist mir gleichgültig; ich kann sie nur bedauern und bemitleiden, daß sie durch ihr zügelloses Leben den Keim zu späteren Martern und zu bitterer Reue legen, welche in ihren alten Tagen gewiß nicht ausbleiben werden, wenn sie sich nicht noch bei Zeiten zur Ordnung und Mäßigkeit bekehren! —

Vierte Abhandlung.

Vom Leben und vom Tode des Menschen.

An einige Geistliche gerichtet.

Die schönste Pflicht, welche die Gottheit in unser Herz gelegt hat, ist gewiß die, daß wir uns unter einander lieben und nach Kräften dahin wirken sollen, uns gegenseitig nützlich zu werden. In Befolgung dieses göttlichen Gebotes greife ich noch ein Mal zur Feder, um über einen Gegenstand zu sprechen, der für Alle eine nützliche und heilsame Lehre enthält, der aber immer noch Vielen unbekannt geblieben ist. Für diese Letztern will ich schreiben und ihnen eine Thatsache mittheilen, welche beim ersten Anblicke unmöglich erscheint und die nichtsdestoweniger wahr ist und verdient, von der Nachwelt bewundert zu werden: Ich habe nun mein fünf und neunzigstes Jahr angetreten, und bin noch so frisch und gesund, so heiter und fröhlich, als ob ich erst fünf und zwanzig Jahre alt wäre!

Würde ich nicht höchst undankbar sein, wenn ich es unterlassen wollte, die allgütige Vorsehung, die mir so reiche Gnade erzeigt hat und fortwährend ihren Segen

über mich ausschüttet, zu erheben! — Andere haben kaum ihr sechzigstes Jahr erreicht, und sie sind schon mit Schwächen und Krankheiten überladen. Sie sind niedergeschlagen, körperlich und geistig elend und zittern vor dem herannahenden Tode, den sie mit jedem Tage, mit jeder Stunde erwarten. Was sie auch vornehmen, sie können den Gedanken an Krankheit und Tod nicht loswerden und keine Freude bleibt ihnen ungetrübt von jenen trüben Vorstellungen. — Ich — Gott sei Dank! — bin frei von solcher Furcht und Unruhe! — Ich weiß, daß ich nicht nöthig habe, mich vor der Zeit dieser vergeblichen Angst hinzugeben, da ich mir, wie ich im Laufe dieser Schrift zu beweisen gedenke, Rechnung darauf machen darf, das hundertste Jahr zu überschreiten. — Der Ordnung wegen will ich in diesem Aufsatze mit der Geburt des Menschen anfangen und mit dem Tode desselben schließen.

Manche Menschen werden mit so schwächlichem Körper geboren, daß sie nur wenige Tage oder Monate am Leben bleiben können. Diese angeborene Kränklichkeit kann eben so gut der schlechten Körperbeschaffenheit der Eltern, als anderen zufälligen nachtheiligen Einflüssen zugeschrieben werden. Denn daß die Natur, diese allgemeine Mutter der Menschen, von Haus aus einige ihrer Kinder bevorzugen und andere auffallend vernachlässigen sollte, ist nicht mit Wahrscheinlichkeit anzunehmen.

Es kommt hier übrigens wenig darauf an, die Ursachen zu untersuchen, welche die Geburt so schwächlicher Kinder veranlassen. Es ist hinreichend, zu wissen, daß es Menschen giebt, die den Keim eines frühzeitigen Todes mit auf die Welt bringen und gleichsam schon anfangen zu sterben, ehe sie geboren werden.

Bei Manchen ist zwar der Körper gesund und gut

gebildet, aber von so schwächlicher Bauart, daß sie, nach den Umständen, das zehnte, zwanzigste, dreißigste und höchstens das vierzigste Jahr erreichen, aber zu einem eigentlichen hohen Alter doch nie gelangen können.

Andere aber bringen eine starke Leibesconstitution mit auf die Welt und werden damit zwar alt, allein ihr Alter ist durch Krankheiten aller Art verbittert. Das sind nun Diejenigen, welche, auf die ihnen von der gütigen Natur verliehene starke Körperbeschaffenheit bauend, sich allen Genüssen und Anstrengungen hingeben und dadurch selbst Urheber aller ihrer späteren Leiden sind. Solche kräftige Gestalten begreifen gar nicht, daß ihnen etwas schaden könne; sie leben in ihrem vorgerückten Alter gerade so fort, wie in ihrer Jugend, muthen sich Strapazen aller Art zu, essen größere Quantitäten, als ihre schwächer gewordenen Verdauungswerkzeuge ertragen und zu Gute machen können, überreizen dieselben durch starke Getränke und Gewürze, in der Meinung, die Verdauung zu befördern, und indem sie sich einbilden, auf diese Weise ihre abnehmenden Kräfte zu ersetzen, schwächen sie sich immer mehr und legen den Grund zu mannichfachen neuen Krankheiten. Es ist ausgemacht, daß die schlechten Säfte von einer schlechten Verdauung herrühren; je mehr also ein Mensch genießt, desto mehr werden sich schlechte Säfte im Körper erzeugen, und je weniger die Verdauungswerkzeuge im Stande sind, das Uebermaaß von Speisen zu bewältigen, desto mehr werden sie in Unordnung kommen und geschwächt werden. Wie können nun solche geschwächte Organe sich erholen, wenn man sie immer auf's Neue mit Speisen überladet, ehe die früher genossenen daraus entfernt sind? Und wie kann aus solchen unverdauten Rückständen etwas Anderes als schlechte Säfte bereitet werden?

Ich wiederhole immer wieder, daß das Maaß der Speisen und Getränke mit der Kraft der Verdauungsorgane im gehörigen Verhältnisse stehen muß und daß man nicht eher wieder essen darf, bis der Magen die zuletzt genossenen Speisen gehörig verarbeitet und durch die Blutmasse nach den übrigen Theilen des Körpers befördert hat. Nimmt nun die Kraft des Menschen mit den Jahren ab und mit ihr natürlich auch die Kräfte des Magens und der Gedärme, so müssen die Nahrungsmittel auch in dem richtigen Verhältnisse vermindert werden, so daß man mit zunehmendem Alter immer weniger genießt. Die Natur eines alten Körpers bedarf gar wenig zu seiner Erhaltung! —

Ganz gegen diese leicht faßliche Regel sieht man täglich alte Leute, statt ihre Mahlzeiten ihren Kräften anzupassen, auf ihre gewohnte Weise fortleben, ohne sich um die nachtheiligen Folgen ihres Beginnens zu kümmern. Hätten solche Leute, bei ihrer guten Leibesbeschaffenheit, sich in Zeiten einschränken wollen, so würden sie gewiß eben so gut wie ich, der mit schwächlichem Körper geboren wurde, wenigstens ein Alter erreichen können, wie das meinige. Ich sage: wenigstens. Denn sie würden bei ihren kräftigen Körpern auch eben so gut hundert und zwanzig Jahre erreicht haben, wie viele Andere, die mäßig lebten und deren Beispiele uns die Geschichte aufbewahrt hat. — Ich setze dabei natürlich voraus, daß ihre natürlichen Anlagen denen der erwähnten Alten nicht nachstanden, sonst wäre freilich ein gleiches Alter nicht möglich. Hätte ich von Natur einen eben so kräftigen Körper gehabt, so zweifle ich keinen Augenblick, daß ich eben so alt werden könnte; allein bei meinem schwächlichen Körper darf ich nicht hoffen, viel über hundert Jahre zu leben.

Aber so gut als ich können dagegen Alle, welche nicht stärker von Natur sind, als ich, bei einem gleichmäßigen Leben auch eben so alt und desselben Glückes theilhaftig werden, welches ich in meinem hohen Alter genieße.

Es giebt wohl nichts Angenehmeres, als die Ueberzeugung, lange leben zu können, während doch die meisten Menschen, eben weil sie die Vorschriften der Mäßigkeit verachten, nie sicher sein dürfen, den morgenden Tag zu überleben. Die Anwartschaft auf ein langes Leben beruht nun auf ganz natürlichen und untrüglichen Schlüssen. Es ist gar nicht möglich, daß ein Mensch, der nüchtern und mäßig lebt und alle andere nachtheilige Einflüsse vermeidet, krank werde oder eines natürlichen Todes sterbe, ehe die Zeit gekommen ist, welche die Natur zur Auflösung seines Körpers bestimmt hatte. Er kann vor dieser Zeit nicht sterben, da ein nüchternes Leben den Ueberfluß der Säfte und alle Krankheitsursachen aus dem Wege räumt und weil ohne eine Veranlassung eine Krankheit nicht entstehen kann. Und ohne eine schädliche Ursache kann auch eine Wirkung, wie ein gewaltsamer Tod, niemals erfolgen. — Es ist daher gar keinem Zweifel unterworfen, daß ein regelmäßiges Leben die Stunde des Todes verzögern könne, da es die Kraft hat, die Säfte in gehöriger Menge und Mischung zu erhalten, welche durch Uebermaaß im Essen und Trinken entmischt, verdorben und so vermehrt werden, daß Unordnungen aller Art in der thierischen Haushaltung entstehen und Krankheiten und früher Tod die Folge davon sein müssen.

Trotz dem darf man sich nicht einbilden, daß die Mäßigkeit, obschon sie uns vor vielfachem Elende behütet und Manches wieder gut macht, was Ausschweifungen verdorben haben, die Kraft besitze, unsern Körper unsterblich zu

machen. Die Zeit, welche Alles zerstört, muß nothwendig auch den Körper des Menschen, und wäre er noch so stark, zerstören und in seine Urbestandtheile auflösen. Was einen Anfang hat, muß nothwendig auch ein Ende haben; allein das Ende des Menschen soll ein natürliches sein, ohne Schmerz, gleich einem Lichte, dem es an Nahrung gebricht, so wie man mich wird sterben sehen, wenn meine Lebenskraft aufgezehrt sein wird.

Für jetzt ist meine Lebenskraft noch so reichlich, daß ich gewiß glaube, mein Ende sei mir noch nicht ganz nahe. Ich schließe dies besonders daraus, daß ich noch froh und gesund bin, daß mir Alles, was ich genieße, wohl schmeckt, daß ich ruhigen Schlaf habe, und daß alle meine Sinne bei voller Kraft sind. Mein Geist ist stets aufgeweckt und heiter, mein Gedächtniß stark, mein Verstand scharf, mein Herz kräftig und meine Stimme so klar, wie sie nie in meiner Jugend gewesen, ob sie gleich zu den Organen gehört, welche gewöhnlich zuerst mit zu leiden anfangen. Durch diese Gnade werde ich in den Stand gesetzt, Morgens und Abends meine Andacht durch Gesang zu feiern, was ich ohne alle Beschwerden für meine Brust und mit mehr Leichtigkeit und Vergnügen, als in meiner Jugend, thue.

Dies Alles giebt mir untrügliche Beweise, daß ich noch lange leben und mein Leben einst in der Gnade Gottes fröhlich und schmerzlos beschließen werde. — Es ist nicht schwer zu begreifen, welche Wonne mir diese Ueberzeugung gewähren müsse, da alle Glückseligkeit, die der Mensch auf Erden sich nur wünschen mag, mir jetzt zu Theil wird, nachdem mein Alter mich von den Fesseln der Leidenschaften, welche die früheren Jahre des Lebens trü-

ben, längst befreit hat und ich mich in vollkommener geistiger Freiheit befinde! — Ein ordentliches, regelmäßiges Alter hält die tollen Leidenschaften im Zaume, rottet sie endlich mit der Wurzel aus und beugt ihren schädlichen Folgen vor. Es ändert unsere ganze Sinnesart und läßt uns Alles in einem viel klareren Lichte sehen, als in der Jugend, wo die Sinnlichkeit unseren Geist verdüstert und umschleiert.

Da ich mich nun der Herrschaft der Sinnlichkeit gänzlich entzogen habe, so beschleicht mich auch keine Traurigkeit mehr, wenn ich daran denke, daß einst meine Seele den Leib werde verlassen müssen. Kein Unmuth trübt meine heitere Stimmung, keine Begierde verlangt Befriedigung und keine Entbehrung macht mich unglücklich. Selbst der Tod von Freunden und Verwandten bringt in mir nur eine vorübergehende Traurigkeit hervor, die ich zwar nicht ganz unterdrücken kann, die aber stets in den Schranken der Vernunft und Mäßigung bleibt und mir nie Nachtheile zufügt.

Viel weniger noch kann der Verlust zeitlicher Güter meine Stimmung trüben, worüber sich Mancher meiner Freunde schon gewundert hat. —

Diese Glückseligkeit empfinden aber nur Diejenigen, welche durch Beobachtung einer weisen Mäßigkeit alt geworden sind, wogegen sie Denen völlig fremd bleibt, die ihr Alter nur einer starken Constitution verdanken und bis in die spätesten Jahre fortfahren, unmäßig zu sein. Jene haben auf dieser Erde schon ein Vorgefühl des Himmels, während Diese keine Freude genießen können, ohne sie mit doppelten Leiden bezahlen zu müssen. — Wer sollte sich nicht selig preisen, der in meinem Alter nicht von der geringsten Beschwerde zu leiden hat, der eine Glückseligkeit genießt,

deren sich selbst die in ihrer vollsten Blüthe stehende Jugend nicht erfreuen kann?! — Wie viele junge Leute haben nicht tausenderlei Ungemach zu ertragen, während ich in meinem hohen Alter ganz frei davon bin und viel tausend reiner und stiller Freuden genieße, die durch Nichts getrübt werden! —

Meine größte Wonne ist die, daß ich meinem Vaterlande Dienste zu leisten im Stande bin. Welchen Genuß gewährt dies meiner unschuldigen Ehrbegierde! Wie selig und stolz macht es mich, wenn ich daran denke, wie ich meinen Mitbürgern zur Befestigung der Stadt und des Hafens guten Rath ertheilt habe und wie durch meine Mitwirkung dieselben so fest und haltbar geworden sind, daß sie noch manchem Jahrhundert trotzen werden! Wie glücklich bin ich, daß mein Rath dazu beigetragen hat, unsere Republik Venedig zu erweitern und sie berühmt, reich und herrlich zu machen, so daß sie einst den Namen einer Königin des Meeres mit vollem Rechte tragen wird! —

Ich habe auch ferner das Vergnügen, meinen Mitbürgern Anweisung gegeben zu haben, wie sie es anfangen müssen, um nie Mangel an den nöthigen Lebensmitteln zu leiden, wüste Ländereien zu bebauen, Moräste und Seeen auszutrocknen, dürre Wiesen zu wässern und dergleichen mehr, welches Alles eine geraume Zeit zu seiner Vollendung erfordert hat. — Kurz, ich habe den Reichthum, die Macht, die Schönheit und das Gedeihen meiner Vaterstadt befördert und höher gebracht, als sie es vormals waren; ja ich habe durch Verbesserung der Luft und mein eignes Beispiel die Gesundheit ihrer Bewohner erhöhet und meinen Namen dadurch berühmt gemacht; und warum sollte ich nun nicht an dem Genusse einer so wohl verdienten Ehre mich ergötzen? —

Das unbeständige Glück entriß mir in meiner Jugend bedeutende Güter; aber ich lernte mit Hülfe der Mäßigkeit und des Fleißes meinen Verlust wieder ersetzen und selbst, ohne den mindesten Nachtheil für Andere, meine Einkünfte in so guten Stand bringen, daß ich meinen Erben mindestens eben so viel Vermögen hinterlassen kann, als ich in meiner Jugend besessen habe.

Was mir aber stets eine innige Freude macht, ist die Gewißheit, daß meine Schrift über die Mäßigkeit vielen Menschen nützlich zu werden beginnt. Viele Danksagungen aus nahen und fernen Ländern geben mir einen Beweis, daß manche meiner Leser, wie sie es selbst sagen, meinem Beispiele und Rathe die Erhaltung ihres Lebens zu danken haben.

Es macht mir nächst diesem ein großes Vergnügen, daß ich immer noch die Kraft habe, die Führung meines Haushaltes und die Verwaltung meiner Häuser selbst leiten und die erforderlichen Bücher und Rechnungen mit eigner Hand führen zu können.

Dann gewährt es mir ferner einen wahren Genuß, durch den häufigen Umgang mit gelehrten Männern täglich etwas Neues zu lernen. Es ist wahrhaft bewundernswürdig, daß ich in einem so hohen Alter mit großer Leichtigkeit lernen und die schwierigsten Dinge aus den Wissenschaften auffassen kann.

Nichts aber giebt mir wohl mehr Ursache, mich für einen der glückseligsten Menschen zu halten, als der Umstand, daß ich gleichsam ein doppeltes Leben lebe. Das eine ist irdisch und giebt mir zeitliches und leibliches Glück; das andere ist göttlich und himmlisch und gewährt mir reine Seelenfreuden, welche, da sie aus Vernunftgründen und aus der inneren Ueberzeugung fließen, daß wir durch

Christum und die Gnade Gottes auf eine ewige Seligkeit rechnen dürfen, gewiß die schönsten, süßesten und reizendsten sind, deren der Mensch hienieden theilhaftig werden kann.

Und so habe ich denn den vollkommensten Genuß dieses Erdenlebens und danke dies allein der Mäßigkeit, welche Gott angenehm ist, da sie zur Tugend führt und das Laster besiegen hilft. Ich theile gewissermaßen schon die Freuden der Ewigkeit; denn ich stelle mir die Glückseligkeit derselben so oft und so lebhaft vor, daß andere Dinge meinen Geist kaum noch recht beschäftigen können. Mir ist der Tod ein nothwendiger Uebergang in den Himmel, und ich freue mich so sehr auf diese herrliche Verklärung, meine Seele sehnt sich so innig nach ihr, daß ich kaum noch einen Blick auf das verschiedene Treiben und Genießen hier unten von meiner Höhe herabwerfe.

Mangel an Vergnügungen und Zerstreuungen verursacht mir auch nie den geringsten Kummer, da ich in ihrer Abwesenheit mich mit den Betrachtungen eines unendlich seligeren Zustandes beschäftige und mich immer würdiger auf eine neue Glückseligkeit vorbereite. Wie kann man unter solchen Beschäftigungen wohl traurig sein und wer möchte nicht gern mit mir tauschen? Und doch hängt es so sehr von den Menschen selbst ab, eben so glücklich zu sein, wenn sie nur so leben wollten, wie ich lebe. — Ich bin weder ein Engel, noch ein Heiliger, sondern nur ein Mensch, ein Diener des Gottes, dem ein regelmäßiges Leben so wohl gefällt, daß er Diejenigen, welche es führen, schon auf dieser Welt dafür belohnt! —

Wenn Diejenigen, welche in die Klöster gehen, um durch Bußübungen, Beten und fromme Betrachtungen ihrem Gott zu dienen, zu den andern Tugenden, deren sie sich befleißigen, auch noch die Tugend der Mäßigkeit

fügten und sich einen Theil der im Uebermaaße genossenen Speisen entzögen, so würden ihre Verdienste weit größer werden und sie selbst der Welt weit ehrwürdiger erscheinen. Bei ihrer übrigens strengen Disciplin und eingeschränkten Lebensweise müßte man sie fast als Heilige betrachten und sie gleich alten Patriarchen und Einsiedlern verehren, welche auch immer mäßig und einfach lebten und daher zu einem hohen Alter gelangten. Vielleicht würden sie dann in ihrem hundert und zwanzigsten Jahre im Stande sein, Manches auszuführen, was einen so reifen Verstand und eine so lange Erfahrung verlangt, und was in jüngeren Jahren und bei weniger reifem Geiste nicht in solcher Vollkommenheit vollbracht werden kann. Außer diesem Vorzuge, den wir von unserem jetzigen Standpuncte aus gar nicht zu würdigen vermögen, da wir nicht wissen, was solchergestalt erleuchtete Geister zu thun und zu denken im Stande sind, würden sie auch einer stets ungetrübten Gesundheit genießen, die man jetzt, mit der Tugend der Mäßigkeit, eben so selten unter den frömmsten Klosterbewohnern, wie unter den klügsten Kindern der Welt findet.

Viele fromme Mönche glauben, daß ihnen Gott in ihrem Alter Krankheiten zuschicke, um sie für die Sünden ihrer Jugend zu strafen. Wenn sie diese Krankheiten für eine nothwendige Folge jener Verirrungen ansehen, so mögen sie Recht haben; denn böse Ursachen bringen böse Wirkungen hervor. Wenn sie aber meinen, daß Gott, gleichsam aus einem Rachegefühl, ihnen Schmerzen und Plagen zuschicke, weil es ihm Vergnügen mache, sie zu züchtigen, so irren sie sich gewiß gewaltig. Denn Gott ist unser Aller gütiger Vater, der mit uns keinen andern Zweck vorhat, als uns zeitlich und ewig glückselig zu machen. Alles Böse in unserem Leben kommt von unserem Unverstand und

unseren Sünden und ist eine nothwendige Folge davon. — Die Mäßigkeit ist eine Tugend, welche Gott wohlgefällig sein muß, da sie die bösen Begierden unterdrückt, uns gesund erhält, Schmerzen und Krankheiten von uns entfernt und uns zu allem Guten geschickt und aufgelegt macht. Wenn alle wahre Fromme und Geistliche der Mäßigkeit huldigten, so würde die Christenheit aus lauter Heiligen bestehen, so wie es in den ersten Zeiten der Kirche der Fall gewesen ist, und welcher Vortheil würde der Menschheit daraus erwachsen, wenn nun die jetzt bei weitem größere Zahl derselben ihr durch ihre Lehren und ihr Beispiel vorangingen und sie erbauten! Wie würden sie sündhafte Menschen zum Guten, Ausschweifende zur Ordnung, Kranke zur Gesundheit zurückführen! Welch ein allgemeines Heil würde die Erde zum glückseligsten Aufenthalte umwandeln! —

Die guten Mönche haben nicht zu fürchten, daß sie ihre Ordensregeln verletzen, wenn sie meinen Rath zu Herzen nehmen und befolgen. Es giebt keinen Orden, der nicht erlaubte, Brot, Wein und Eier zu genießen, und manche Ordensbrüder dürfen auch wohl Fleisch essen. Außerdem erhalten sie so Manches, was ihrer Gesundheit nicht alle Mal zuträglich ist. So wird ihnen Gemüse, Salat, Obst, fettes Backwerk u. dgl. aufgetragen, was manchen Magen zu Grunde richtet. — Sie haben nicht zu befürchten, daß sie gegen ihre Regeln handeln, wenn sie eine oder die andere dieser Speisen nicht genießen; denn es kann wohl den heiligen Stiftern ihrer Orden nicht in den Sinn gekommen sein, ihre Anhänger zum Genusse von Dingen zu zwingen, welche ihrer Gesundheit nachtheilig sind und somit ihr Leben verkürzen, was ganz gegen alle göttliche und menschliche Gesetze streiten würde. Am besten wäre es gewiß, wenn sie bei ihrer sitzenden Lebensart dergleichen

und mehrere andere, nachtheilige Genüsse vermieden und sich mit Brot, Wein, Suppe und Eiern begnügten, als den besten Speisen für schwächliche Leute, welche ihnen aber auch viel angenehmer sein müßten, als die Speisen der Altväter in ihren Wüsten, die nichts als Wasser tranken, wildes Obst, rohe Kräuter und Wurzeln aßen und dennoch lange lebten und frei von Krankheiten waren. Unsere Mönche würden auf diese Weise gewiß den Weg zum Himmel leichter vollenden, als jene Bußfertigen den Weg zum gelobten Lande, und durch ihr mäßiges Leben würden sie gewiß eine bessere Buße verrichten, als wenn sie sich auf ihre lange Reise mit einem schweren Ballast beladen.

Ich schließe meine Ermahnungen mit dem Zurufe, daß ein solches hohes Alter, wie ich es eben beschrieben habe, der ganzen Menschheit höchst wünschenswerth und heilsam sein muß und daß meine Schrift viele Menschen bewegen möge, mein Beispiel nachzuahmen und sich einer so ungetrübten Glückseligkeit theilhaftig zu machen, wie ich sie genieße. Ich würde gegen die christliche Liebe gesündigt haben, wenn ich meine eigne Erfahrung in einer so wichtigen und heilsamen Sache verschwiegen und die Mühe gescheut hätte, meinen Mitmenschen durch Mittheilung meiner Geschichte und Ermahnung zu der sich so schnell belohnenden Tugend der Mäßigkeit nützlich zu werden, zu einer Tugend, welche so viel zur Erreichung des Zweckes unseres Daseins, Veredlung unseres Geistes und Erlangung eines hohen beglückten Alters, beiträgt. — Ich wünsche ihnen Allen ein solches langes Leben, damit sie Gott dienen und einst die Herrlichkeit sehen mögen, zu welcher der Ewige Die, welche ihn verehren und seine Gebote hienieden befolgen, einst eingehen lassen wird! —

Betrachtungen

des

Herausgebers,

veranlaßt

durch das Lesen und die Bearbeitung

von

Cornaro's Schrift.

I.

Bestes Mittel gegen üble Gewohnheiten, eine gute Erziehung.

(Abhandl. 1. §. 1.)

Wenn es keinem Zweifel unterworfen ist, daß die Gewohnheit eine Macht über uns ausübt, welcher selbst die schönsten Grundsätze nicht zu widerstehen vermögen, so ist es vor Allem unsere Pflicht, bei der Erziehung unserer Kinder darauf zu sehen, daß dieselben nur gute Gewohnheiten annehmen. Ein Stamm, der in der Jugend krumm gewachsen ist, wird nie recht gerade werden, oder es wird doch unendlich viel mehr Mühe kosten, ihn zu ziehen, als dies der Fall gewesen sein würde, wenn man ihn gleich während seines Wachsthumes vor jeder unnatürlichen Biegung verwahrt und ihm eine gerade Richtung gegeben hätte.

Da wir es hier hauptsächlich mit Diät zu thun haben, so will ich, von anderen übeln Gewohnheiten absehend, nur auf die vielen Tausende von Menschen aufmerksam machen, welche gegen ihre bessere Ueberzeugung täglich eine weit größere Menge Speise zu sich nehmen, als sich mit ihrem Wohlbefinden verträgt, und welche ihren

ohnehin unmäßigen Appetit noch durch Reizmittel aller Art zu erhöhen bedacht sind, obgleich sie die traurigen Folgen ihrer Unmäßigkeit stündlich an sich bemerken und wissen, daß sie auf diese Weise geradezu ihrem Verderben entgegen eilen. Was Anderes, als die Gewohnheit, kann einen Hypochondristen, der nach jeder starken Mahlzeit in Verzweifelung geräth, bewegen, sich den Bauch voll Kuchen und anderer schwer verdaulicher Nahrungsmittel zu stopfen? Was Anderes, als die Gewohnheit, kann dem Säufer, dem Spieler den Muth geben, all den traurigen Folgen Trotz zu bieten, welche sein scheußliches Laster über ihn und seine unglückliche Familie herbeizieht? — Die Gewohnheit ist gemeiniglich stärker als die Vernunft und die schönsten Grundsätze knicken vor ihrer sich unaufhaltsam daher wälzenden Macht zusammen, wie schwaches Rohr vor der wachsenden Last einer gewaltigen Lawine.

So wie diese mit einem faustgroßen Schneeballen anfängt und, mit jedem Schritte größer werdend und zur ungeheuren Masse anschwellend, endlich verderbenschwer und Alles zertrümmernd in's Thal hinabstürzt, so wird auch die Gewohnheit mit jedem Tage stärker und unwiderstehlicher, ja, wie die Lawine, zuletzt zu einer gewaltsam zerstörenden Macht. Hüten wir also den Schneeballen, welcher sich zu bilden beginnt; verwahren wir unsere Kinder bei der ersten Erziehung vor üblen Gewohnheiten und gewöhnen sie bei Zeiten daran, der Vernunft die Gewalt über die Sinnlichkeit einzuräumen, und wir werden ihr Glück dauerhafter begründen, als wenn wir ihnen Schätze zusammenraffen, in welchen, wie wir Alle wissen, ein wahres Glück doch nicht wohnt.

Die Mäßigkeit ist vor Allem eine Tugend, welche anerzogen werden muß.

Wenn, wie es so häufig geschieht, schon der Säugling in der Wiege, statt der ihm von der Natur bestimmten Muttermilch, Kuhmilch, Breie und andere für ihn schwer verdauliche Nahrungsmittel sich einfüllen lassen muß; wenn das Kind von seinem ersten Lebensjahre an allerhand Reizmittel, an Kaffee, Bier, Wein, ja wohl gar an Branntwein und Gewürze gewöhnt wird: wie soll es dann als Jüngling und als Mann mit leichteren Speisen, mit einfacheren Nahrungsmitteln sich begnügen können? — Die Idiosynkrasie (unüberwindliche Abneigung), welche manche Menschen, und namentlich Frauen, gegen das einzige natürliche Getränk, das frische Wasser, haben, kann nur von einer solchen Verwöhnung herrühren. Die Unterleibsnerven, durch warme Getränke erschlafft, durch reizende und erhitzende Genüsse überreizt und verstimmt, vermögen nicht, den erfrischenden, belebenden Eindruck des kalten Wassers zu ertragen, und oft gelingt es selbst in späteren Jahren dem besten Willen nicht, diese Abneigung zu überwinden.

Betrachten wir die physische Erziehung der Kinder, wie sie jetzt fast allgemein eingeführt ist; sehen wir, wie durch Weichlichkeit und Mangel an Umgang mit der freien Natur einerseits und durch Reizmittel und zeitige Geistesanstrengung andererseits das Nervensystem, die Lebenskraft, geschwächt und krankhaft verändert wird; wie man durch Unmäßigkeit, durch Genüsse und Beschäftigungen, welche weit über die Jahre der Kindheit hinausliegen, den Kindern das Alter gleichsam einimpft; wie auf diesem kranken Grund und Boden dann unnatürliche Neigungen und verderbliche Leidenschaften, gleich einem bösartigen Unkraute, empor zu schießen beginnen und den

welken Keim des jugendlichen Lebens in ihrem giftigen Dunstkreise vollends ersticken; fügen wir hinzu den Kummer, die Sorge, die Anstrengungen, welche Krankheit, die tägliche Existenz und der Luxus über das Menschengeschlecht hereinführen, und wir dürfen uns nicht mehr wundern, die Erde, statt mit lebensfrohen, glücklichen Geschöpfen, mit kranken, geist- und lebensarmen Schatten bevölkert zu sehen.

Das Glück einer künftigen Generation liegt wahrlich in der Erziehung, die wir unsern Kindern geben. Sind wir schwach genug, uns selbst von den schädlichen Genüssen, von der Unmäßigkeit, welche uns gefangen hält, nicht mehr trennen, nicht mehr freimachen zu können: so laßt uns sie, welche uns ihr Leben verdanken, das ihnen ohne Gesundheit und Lebenskraft nur eine Last sein kann, durch eine einfache und mäßige Diät, durch Abhärtung ihres Körpers, durch Schonung ihrer Lebenskraft zu kräftigen Menschen heranziehen und sie bei Zeiten vor den bösen Gewohnheiten verwahren, welche unser eigenes Unglück begründen. — Nur Der ist frei, der sich selbst zu beherrschen gelernt hat! —

II.

Gleichgültigkeit in Religionssachen. — Kennzeichen einer wahren göttlichen Religion. — Egoismus. — Prunksucht. (§. 2.)

Cornaro hat nicht Unrecht, wenn er unter den übeln Gewohnheiten, welche zu seiner Zeit herrschten und denen er den allgemeinen Verfall zuzuschreiben geneigt ist, die Gleichgültigkeit in Religionssachen obenan stellt. Er lebte in einer Zeit, wo das auf's Höchste gestiegene Unwesen des Papst- und Mönchthums der Reformation eine größere Ausbreitung verschaffte und in welcher sich die Nachtheile des auf den Aberglauben bei der großen Menge so gern folgenden Unglaubens fühlbar zu machen begannen. Mancher hatte den Stab, an welchem er zu gehen gewohnt gewesen, von sich geworfen und schwankte nun, unfähig, allein zu stehen, hin und her, bis er, des Grübelns müde, in vollkommene Gleichgültigkeit verfiel und, in Ermangelung eines höheren Haltpunctes, in die Untiefen eines selbstsüchtigen Materialismus versank, in welchem Unzufriedenheit und manches Laster seiner Zeit leichten Eingang bei ihm fanden. — Auch in unserer Zeit offenbart sich eine Gleichgültigkeit gegen die Religion, welche zu nichts Gutem führen kann. Die Vernunft hat gesucht, mit leuchtendem Strahle die Nebel zu durchdringen, welche den menschlichen Geist umfangen hielten. Man hat angefangen, an Glaubenssätzen zu wackeln, deren Unhaltbarkeit schon lange zuvor von manchem hellen Kopfe eingesehen worden war und welche sich nicht einmal mit

einer gesunden Logik vertrugen. Man fängt an, das Schnörkelwerk von dem alten Gebäude abzureißen, um dieses letztere in erhabenerem einfacherem Style, seines großen Gründers und der Fortschritte, die der menschliche Geist gemacht hat, würdig, wieder herzustellen. Es arbeiten Viele an dem löblichen Werke; aber auch Viele greifen nach den alten, unsinnigen und geschmacklosen Zierrathen, um im Rococogeschmack ein aus lauter Schnörkeln bestehendes altmodisches Gebäu aufzuführen. Die Meisten aber gehen gleichgültig an dem doppelten Treiben vorüber und achten eben so wenig des würdigen Tempels des Herrn, dessen Grundpfeiler die Liebe ist, als des mit Hölle, Fegefeuer und Zorn Gottes zusammengeschichteten Gebäudes, dessen Spitze in einen Scheiterhaufen für Andersdenkende ausgeht. Die Gleichgültigkeit, dieses lahme Scheusal, hat sich auch jetzt wieder der Gemüther bemeistert und versenkt sie in die kalte Nacht düsterer Zweifel und trostlosen Unglaubens. Man vergißt, daß man das Licht der Vernunft leuchten lassen müsse, so weit es reicht, daß aber jenseits der Grenzen, welche unsere beschränkten Fähigkeiten uns gezogen haben, ein anderes Reich beginnt, welches unserem Verstande zwar dunkel bleibt, welches aber nichts desto weniger, durch die Sonne des Glaubens erwärmt und unserem Herzen zugänglich gemacht, einen viel größeren Trost bietet, als all unser Grübeln über Dinge, die wir doch nie ergründen werden, da wir sie zu begreifen zu schwach sind. Das Dasein, die Weisheit und die Güte Gottes erhellt aus seinen Werken. Sie zeigen sich in dem geringsten seiner Geschöpfe. Es ist nicht schwer, an sie zu glauben, und dieser Glaube muß uns mit Ehrfurcht vor dem Höchsten, mit Vertrauen und Zuversicht, mit Trost im Unglück und mit der Hoffnung ei-

ner besseren Zukunft erfüllen. Dieser Glaube, und auch schon die bloße reine Vernunft, dictirt uns das erste Gesetz unserer heiligen Religion, das Gesetz der Liebe. Oder, wenn es dem Rationalisten so lieber ist: die Vernunft sagt uns, daß ein weiser und gütiger Gott ist, der väterlich für uns sorgt, und daß wir uns unter einander lieben müssen, wenn wir glücklich sein wollen; denn wie kann wohl eine Familie der Glückseligkeit theilhaftig werden, deren Mitglieder den Vater nicht ehren und unter sich in Streit und Hader leben?

Welcher Religionssecte nun auch Jemand anhängen und was er auch von manchen Nebendingen, von den Gebräuchen, welche der Ritus den Bekennern seines Glaubens vorschreibt, halten mag; steht nur der Glaube an die Weisheit und Güte des himmlischen Vaters bei ihm fest, denkt er sich ihn, der nur das Gute wollen kann und dem jedes seiner Geschöpfe lieb und theuer ist, stets gegenwärtig und durchdringt er sein ganzes Wesen mit dem ersten Gesetze jeder Religion, die von Gott kommt, mit dem Gesetze der Liebe, so hat er einen Haltpunct, der ihn nie in die Untiefen des Lasters versinken, nie rettungslos unglücklich werden läßt. Fast alles Böse hienieden kommt aus dem Egoismus. Ist unser ganzes Wesen von der Liebe zu unseren Nebenmenschen durchdrungen, so werden wir aufhören, ihre Güter an uns zu reißen, sie zu verachten, zu verleumden, zu verfolgen, uns über sie zu erheben, sie zu unterdrücken; Luxus, Tyrannei, Krieg und wie all die Geißeln des menschlichen Geschlechtes, welche unser Unverstand erschuf, heißen mögen, werden verschwinden; wir werden alle genug haben; wir werden uns gegenseitig unsere Leiden und Mühen tragen helfen; ein schönes Band wird uns Alle umziehen und wir

werden derjenigen Glückseligkeit theilhaftig werden, für welche uns der allgütige Schöpfer bestimmte und welche wir durch unser thörichtes halsstarriges Widerstreben so lange schon von uns gewiesen haben.

Wie wenig wir nun aber geneigt sind, unserem thörichten Egoismus zu entsagen und unser Wirken ein gemeinnütziges werden zu lassen, beweist, außer dem allgemeinen Treiben, die Erziehung, welche wir unsern Kindern geben. Zwar sucht man in den Schulen den lieben Gott anatomisch zu zerlegen und seine Eigenschaften zu analysiren; zwar zermartert man das junge Hirn mit Auswendiglernen todter Buchstaben und Erklärung von Dingen, welche der Erklärer selbst nicht zu erfassen im Stande ist; zwar erweckt man in dem jungen Gemüth Ehrgeiz und Eitelkeit, um es anzuspornen, sich über Seinesgleichen zu erheben; zwar thut man Alles, um Talente auszubilden, welche dem Egoismus als Mittel zur Förderung seines Strebens dienen können; wie aber mögen Eltern und Lehrer den Geist des Vertrauens, den Geist der Liebe mit wahrer Lebenswärme in ein junges Herz pflanzen, welche dessen selbst entbehren, welche im Unglück in Verzweiflung gerathen, deren ganzes Streben auf Befriedigung ihrer Selbstsucht gerichtet ist und welche es für den höchsten Zweck ihres Daseins ansehen, von dem Gemeingute, welches der gütige Schöpfer uns zu Theil werden ließ, den größtmöglichen Theil an sich zu reißen? — Es scheint der Zweck unserer Erziehung in der That nicht der zu sein, unsere Kinder zu Menschen zu bilden, welche zur Beförderung des Gemeinwohles zu wirken haben sollen, sondern vielmehr ihnen zu lehren, ihren eigenen Vortheil zu verfolgen, selbst wenn er sich mit dem allgemeinen Besten nicht vertrüge. Und das ist denn auch der Zweck des

Handelns der meisten Menschen, aber auch die Ursache so vielen Unglücks und Elendes, welches die Erde deckt!

Das Festhalten an der Religion, welche uns lehrt, glücklich und tugendhaft zu sein, ist also nichts weniger als gleichgültig. Man muß nur unter Religion nicht äußeren Firlefanz und auch nicht den Fanatismus einer Classe von Menschen verstehen, welche Haß und Verfolgung gegen Andersdenkende predigen, die gesunde Vernunft zu verfinstern und zu unterdrücken streben, um die Unwissenheit und den dummen Glauben des großen Haufens als Mittel zu benutzen, sich über ihre Nebenmenschen zu erheben und in all den Gütern und Genüssen zu schwelgen, welche sie Anderen abnehmen und ihnen verachten lehren. Jede Religion muß sich mit der gesunden Vernunft vertragen und ihr erstes Gesetz muß das Gesetz der Liebe sein. Der Glaube an die Vorsehung und die Liebe des Nebenmenschen sind ja das Erhabenste, was uns die Vernunft bietet, und die Vernunft selbst ist ja das einzige Licht, welches der Schöpfer in dem Räthsel unserer Existenz angezündet hat. Eine Lehre, die sich mit ihr nicht verträgt, kömmt nicht von Gott, sondern aus dem verbrannten Gehirne eines sündlichen Fanatikers! —

Die Heuchelei, Schmeichelei und Prunksucht gehören zu den vielen unseligen Folgen der Gleichgültigkeit gegen die Religion. Niemand, der Ehrfurcht vor dem höchsten Wesen und Achtung vor sich selbst hat, wird es einfallen, sich zum Heuchler und Schmeichler zu erniedrigen, um dadurch seinen irdischen Vortheil und das Verderben seines Mitmenschen zu befördern. Eben so wenig wird Jemand, welchem nicht daran gelegen ist, sich über seine Brüder zu erheben, sich der Prunksucht ergeben und unter

Seinesgleichen einen Wetteifer veranlassen, welcher eine Menge gehässiger Leidenschaften in seinem Gefolge hat und nur zu oft mit dem moralischen und bürgerlichen Untergange des Siegers endigt.

Der Luxus ist in der That nichts Anderes, als ein thörichtes Verschwenden derjenigen Güter, welche die Vorsehung uns gegeben hat. Was wir davon zu unserer Existenz nicht gebrauchen, sollten wir dazu anwenden, das Elend unserer Mitmenschen zu erleichtern, nicht aber, um all unsere thörichten Einfälle auszuführen, welche uns immer mehr von der Natur und unserer wahren Glückseligkeit entfernen. Giebt sich aber Jemand dem Luxus hin, dessen Mittel nicht hinreichen, um die Anforderungen dieser Seuche zu befriedigen, so wird er geradezu zum Verbrecher an sich selbst, an den Seinigen und an allen Denen, welche durch seine Verschwendung Verluste erleiden. Er wird zum Verbrecher an sich selbst; denn bald drängen sich Sorge und Kummer bei ihm ein und zerstören den Frieden seiner Seele; er ist genöthigt, mehr zu arbeiten, als seine Gesundheit verträgt; er läßt es sich und den Seinigen an dem Nöthigen fehlen, um das Unnöthige zu erschwingen; er hört auf, ein sorgender, sanfter Gatte und Vater zu sein, vernachlässigt die Erziehung seiner Kinder und jagt, von Gläubigern getrieben, einem Phantom nach, das ihn früher oder später in's Verderben lockt, indem es ihn entweder zu unredlichen Handlungen verleitet, deren er unter Beobachtung einer weisen Sparsamkeit nie fähig gewesen sein würde, oder indem es, durch seine Gläubiger umgestürzt, ihn unter seinen Trümmern begräbt und ihn der Schande und Verachtung Preiß giebt. — Wer einmal sich dem Luxus ergeben hat; wessen Bedürfnisse, sich nicht auf das Nothwendige und Nützliche beschränkend, seine

Kräfte übersteigen, der ist und bleibt ein elender Sklave seiner Verhältnisse, seiner selbstgeschaffenen Sorgen und seiner Gläubiger, und wäre der Prunk seines Haushaltes, die Zahl seiner Bedienten und der Glanz seiner Equipagen noch so groß! Er steht tief unter dem schlichten Manne, welcher durch Vereinfachung seiner Bedürfnisse sich frei und unabhängig erhält von Wucherern und gnädig herabnickenden Gönnern, der nur vor Einem Herrn sich beugt und den nichts verlocken kann, dem Gesetze untreu zu werden, dessen eherne Tafeln er in seiner Brust trägt, dem Gesetze der Gerechtigkeit und Liebe.

Wir werden Gelegenheit haben, in den folgenden Paragraphen auf den Nutzen zurückzukommen, welchen die Mäßigkeit bei der Erlangung einer solchen moralischen Unabhängigkeit hat.

III.

Vergleichung eines Unmäßigen mit einem Mäßigen. (§. 3.)

Es giebt keinen passenderen Vergleich als den, welchen Cornaro in §. 3. aufgestellt hat, und es ist wirklich schwer zu begreifen, warum man, indem man das Laster der Trunksucht allgemein verdammte, das Laster der Freßgier als etwas Unschuldiges zu betrachten sich gewöhnt hat. Zwar zerstört der übermäßige Genuß geistiger Getränke schneller die geistigen Fähigkeiten des Menschen; zwar erregt der Anblick eines Betrunkenen, seiner Sinne

nicht Mächtigen, Ekel und Abscheu; zwar ist ein Trunkenbold unfähig, seinen Verpflichtungen ordentlich nachzukommen, und als ein unzuverlässiges Subject zu keinem Dienste brauchbar; allein die Eßgier hat nicht weniger nachtheilige Einflüsse auf die Gesundheit des Körpers, und wenn sich dieselben auch nicht so schnell, wie bei der Trunksucht, offenbaren, so kommen sie doch langsam und sicher nach und peinigen ihre Verehrer durch lange und schmerzhafte Krankheiten, durch Zerstörung der Harmonie zwischen den geistigen und körperlichen Verrichtungen, durch Trübsinn, Reizbarkeit und das ganze Gefolge eines chronisch leidenden Zustandes. Auch glaube man ja nicht, daß das Bild eines vollendeten Fressers um Vieles weniger ekelhaft sei, als das des Trunkenboldes, oder daß Geist und Gemüth durch das unaufhörliche Haschen nach materiellen Genüssen nicht leiden. Man betrachte ihn nur, wie er, alle Rücksichten verachtend, jede Gelegenheit benutzt, um bei Tafel stets das Beste und das größte Stück an sich zu reißen, wie er, unbekümmert um ein geistreiches Gespräch, nur für die ankommenden Schüsseln Sinn und Augen hat, und wenn er ja zur Unterhaltung ein Wort beiträgt, dieses höchstens in einem faden Witze oder dem Grunzen einer schmutzigen Zote besteht; Menschenliebe, Mitleid, Schönheitssinn, Gefühl für Tugend und erhabene Gesinnungen sind längst in dem Schlamme seines Bauches erstickt; sein klotzendes Auge ruht nur auf sinnlichen Gegenständen; Alles ist ihm gleichgültig, nur diese nicht; er kann die schreiendsten Ungerechtigkeiten mit ansehen; ihn kümmert nicht der Druck der Tyrannei, das Wohl oder Wehe seines Vaterlandes, das Elend seiner Mitbürger, nicht der geistige Tod, dem man diese weiht; nur wenn man die Hand nach seinem Futter ausstreckt, grunzt und beißt er um sich.

Man betrachte ihn, wie er, so alles höheren geistigen Lebens bar, nur dazu zu existiren scheint, um das Uebermaaß von Stoff, aus welchem er besteht, in's Unendliche zu vermehren, alles Eßbare, was in seinen Bereich kommt, zu vertilgen; man betrachte ihn, wie er von innen und außen, an Körper und Seele gemein und schmutzig ist, und man hat das vollendete Bild — eines gemästeten Schweines.

Gewiß wird Niemand dieses Gemälde für anziehender halten, als das eines vollendeten Trunkenboldes: Beide finden am Ende in dem schmutzigsten aller Thiere einen Vereinigungspunct und sind von diesem vielleicht nur dadurch unterschieden, daß sie die vom gütigen Schöpfer empfangenen höheren geistigen Gaben zu allerhand Niederträchtigkeiten und Schurkereien anwenden, um sich die Mittel zur Befriedigung ihrer schändlichen Gelüste zu verschaffen.

Stellen wir dem eben entworfenen Bilde des schmutzigsten Thieres die Gestalt eines schmucken, glatt geputzten, schlanken, schön geformten, leichtfüßigen Rosses gegenüber; betrachten wir die Grazie und den Adel seiner Bewegungen, seine von innerem Feuer dampfenden Nasenlöcher, sein von Muth und Kampfeslust strahlendes Auge; hören wir das Wiehern seiner von Freude und Lebenskraft geschwellten Brust, und sehen wir, wie das edle Thier im Bewußtsein seiner Kraft und seines unbändigen Muthes sich dennoch von der leichten Hand seines Herrn leiten läßt zum Kampfe und Siege — und wir haben das Bild eines der Mäßigkeit ergebenen Jünglings. Während das Schwein jeden an seinem Wege liegenden Kothhaufen durchwühlt, um Befriedigung seiner schmutzigen Neigung darin zu finden, fliegt der dampfende Renner, von höheren Gefühlen beseelt, dem Kampfe für Freiheit und Recht, für

Tugend und Aufklärung muthig entgegen und opfert sich entweder für seine Mitbrüder auf und nimmt das Bewußtsein seiner guten Absicht mit hinüber in eine Welt, wo es keine Schweine giebt, oder er bedeckt sich mit anderen Lorbeeren, als solchen, welche das erwähnte Thier sich im Düngerhaufen erwühlt. Ich habe nicht nöthig, diejenigen Jünglinge, welche dieses Buch lesen, zu fragen, welchen von diesen beiden Bildern sie ähnlich zu werden wünschen. Selbst wenn durch eine unvernünftige Erziehung ihnen die Unmäßigkeit schon eingeimpft und zu einer schwer zu besiegenden Gewohnheit geworden wäre, läßt sich nicht erwarten, daß ein Jüngling, bei welchem die moralische Kraft noch vorwaltet, es sich nicht angelegen sein lassen sollte, eine Gewohnheit zu bekämpfen, welche ihn nicht nur dem moralischen Verderben, sondern auch einem siechen, schmerzvollen, traurigen und reuebeladenen Alter zuführt. Glücklich ist Derjenige, welchem vernünftige Eltern die Mäßigkeit als Schutzengel seiner Gesundheit und Tugend mit in die Welt gaben: er wird leicht vielen Versuchungen entgehen, an welchen der mit Ballast beladene, leidenschaftliche, seines Willens weniger mächtige Vielesser scheitert. Möchten doch dies Mütter einsehen, welche ihre heranwachsende Söhne und Töchter vollstopfen, als ob sie dieselben, wie es ein Stamm der Hindu's thut, zum Futter für die geheiligten Krokodille heranmästen wollten! —

IV.

Selbstbefleckung (Onanie), eine gewöhnliche Folge der Unmäßigkeit. — Weite Verbreitung dieses Lasters. — Untersuchungen über den Ursprung desselben. — Mittel dagegen.

Ich kann nicht unterlassen, bei dieser Gelegenheit wiederholt auf einen Nachtheil aufmerksam zu machen, welcher aus dem Genusse einer zu reichlichen und reizenden Nahrung für junge Leute so häufig entspringt, und diesen der Berücksichtigung der Eltern und Erzieher vorzugsweise zu empfehlen. Ich meine das Laster der Selbstbefleckung. Dieses verderbliche Laster mit seinen scheußlichen Folgen ist viel weiter verbreitet, als dies Personen, welche das Glück hatten, ihm zu entgehen, und denen es an Gelegenheit fehlte, Erfahrungen darüber zu machen, gewöhnlich zugeben wollen. Sie meinen, daß das Geschrei, welches von einzelnen wohlunterrichteten Menschenfreunden hin und wieder ausgestoßen wird, ein blinder Lärm und die Sache bei weitem nicht so schlimm sei, als man sie mache. Sie täuschen sich jedoch in glücklicher Unwissenheit und würden erschrecken, wenn sie den ganzen Umfang des Verderbens übersehen könnten, mit welchem die werdende Generation kämpft und von dem sie kaum eine Ahnung haben. Ja, es ist wahrlich an der Zeit, daß Diejenigen, denen die Erziehung und Ausbildung der Jugend obliegt und in deren Händen das geistige und körperliche Wohl des heranwachsenden Geschlechtes ruht, die Augen öffnen

und sich von der Größe der vorhandenen Gefahr überzeugen. Ich habe Papiere eines unglücklichen Opfers der Onanie in den Händen, von deren Veröffentlichung mich für den Augenblick noch Rücksichten abhalten, welche aber ganz allein hinreichen würden, um jedem Menschenfreunde Schauder und Entsetzen zu erregen. Und die Mittheilungen dieses Einzelnen sind durch mancherlei traurige Erfahrungen in meiner hydriatischen Praxis nur zu sehr bestätigt worden.

Ein französischer Arzt (Dr. Deslandes) geht so weit, zu behaupten, daß eine große Menge junger Mädchen und fast alle Jünglinge Onanie trieben und man jedes junge Subject als einen Onanisten ansehen oder doch erwarten könne, daß es sich diesem Laster bald ergeben werde. Mehrere gebildete Franzosen haben früher ein ähnliches Urtheil über diesen Gegenstand gegen mich gefällt. Ein sehr achtbarer und wohlhabender pariser Rechtsgelehrter, dessen vertrauten Umganges ich mich erfreute und welcher seit langer Zeit dem Erziehungswesen der Hauptstadt eine nicht gewöhnliche Aufmerksamkeit geschenkt hatte, sagte mir, als wir einst von den Nachtheilen der Erziehung in Pensionsanstalten sprachen: „Was wollen Sie? Man muß seine Kinder in Pensionen geben, wenn sie sich auf eine anständige Weise durch's Leben bringen und denjenigen Tact und die Gewandtheit bekommen sollen, welche ihnen zum Leben in der Gesellschaft unentbehrlich sind. Zwar weiß ich wohl, daß alle Kinder in den Pensionen Onanie treiben, und daß meine Söhne, wenn ich sie einer solchen Anstalt übergebe, unfehlbar von diesem Laster angesteckt werden. Allein, was ist zu thun? Es ist nicht zu ändern. Man muß sich das schon gefallen lassen (Qu' y a-t-il à faire? Il faut en passer par-là)." Auf meinen Einwurf, daß ich unter solchen Umständen es vorziehen würde, meine Kin-

der zu Oeconomen oder Handwerkern zu erziehen und sie zu gesunden und glücklichen Menschen zu machen, erwiederte er: „Sie würden da auch nicht viel sicherer sein, dem Uebel zu entgehen: es ist zu allgemein verbreitet! (Vous ne seriez guères plus sûr d'y échapper: c'est un mal répandu généralement!)" Was ich während eines längeren Aufenthaltes in Frankreich über diesen Gegenstand zu erfahren Gelegenheit gehabt hatte, bestätigte die Worte meines Freundes nur zu sehr.

Dürfen wir nun auch annehmen, daß in unserem deutschen Vaterlande, bei der geringeren Reizbarkeit und dem kälteren Klima, das Uebel nicht in demselben Umfange um sich gegriffen habe, wie in Frankreich, so kann ich doch mit vollem Bewußtsein versichern, daß wir auf dem besten Wege zur Erreichung einer so traurigen Celebrität sind. Nur wenig Schulen dürften, wie der M. Zürn in seiner trefflichen Hephatha *) bemerkt, ganz frei von Ansteckung sein, und wahrscheinlich existirt gar keine, in welcher nicht mehr oder minder zahlreiche Beispiele von Onanie vorgekommen wären, obschon die Lehrer sich davon nichts träumen ließen.

In der dritten und vierten Classe des Gymnasiums, welches ich in meiner Jugend besuchte, wurden wenigstens ein Dutzend der Schüler von uns fast laut als Onanisten bezeichnet und nicht selten geschah es, daß selbst während der Lehrstunden die verdrehten Augen und die Bewegungen eines solchen Unglücklichen verriethen, daß er unter der Tafel sein schändliches Spiel trieb. Einer von ihnen, ein starker, siebenzehnjähriger Bursche vom Lande (der jetzt

---

*) Hephatha! Anweisung, das Laster der Selbstbefleckung in der Volksschule zu bekämpfen.

Mädchenlehrer ist), trieb die Sache so ohne Scheu, daß er von uns einen bezeichnenden Beinamen erhielt. Ein anderer, mit dem besten Herzen und den herrlichsten Talenten begabter, kräftiger Junge von 12 bis 13 Jahren, welcher durch seine Fortschritte Alles in Erstaunen setzte, wurde während einer der langweiligen Lehrstunden, welche damals von den beiden eben so langweiligen als schwachen Lehrern, denen diese Classen anvertraut waren, gehalten wurden, zur Onanie verführt und die sich glänzend entfaltende Blüthe eines frischen, kräftigen Lebens für immer zerknickt. Auf den Abtritten, beim Spazierengehen, beim Baden wurden die schändlichsten Excesse verübt. Ich erinnere mich, bei recht warmen Wetter mehr als ein Mal einen Trupp meiner Mitschüler am Ufer der Mulde nackt im Kreise lagern gesehen zu haben, wo sie sich in gewissen Exercitien zu übertreffen suchten und wo immer ein älterer den Lehrmeister abgab. Diejenigen unter den jungen Leuten, welche damals diesem scheußlichen Laster zu verfallen das Unglück hatten, starben entweder elend in der Blüthe ihrer Jahre, oder sie schleppen, wenn sie sich nicht noch bei Zeiten von der bösen Gewohnheit loszumachen wußten, einen elenden, siechen Körper mit sich herum. Was würden sie ohne jenes Laster der Welt als Aerzte, Rechtsgelehrte, Prediger und Lehrer genützt haben, während sie jetzt diesen Ständen großen Theils nur Schande machen und nur dadurch einen Nutzen abgeben, daß man sie den jetzigen Jünglingen als warnendes Beispiel aufstellt. Vor wenigen Jahren verführte ein sechzehnjähriger Zögling derselben Lehranstalt ein fünfjähriges Mädchen zur Onanie, indem er sich hinter die Thür des Hauses kauerte, wo die Eltern des Kindes wohnten, und dies letztere durch Näschereien an sich zu locken wußte.

Dies sind Beispiele, welche gewiß nicht ausnahmsweise in Einer Lehranstalt vorgekommen sind, sondern die sich auch in vielen andern sicher wieder finden lassen. Sie sind schaudererregend genug; allein wie sehr muß das Entsetzen vermehrt werden, wenn die Erfahrung uns die Ueberzeugung aufdringt, daß es selbst Lehrer giebt, welche ihre Schüler zu diesem Laster verführen und die ihnen anvertrauten Pfänder physisch und moralisch zu Grunde richten! — Ich habe schon an einem andern Orte *) das Beispiel eines solchen Ungeheuers mitgetheilt, welches, nachdem sein schändliches Treiben entdeckt worden war, von dem Director des Institutes (einer Privatlehranstalt) in Gnaden entlassen wurde, um sein Heil anderswo zu versuchen. Ein Paar andere Beispiele wurden mir kürzlich in all ihren Einzelnheiten bekannt, mit deren Ekelhaftigkeit ich meine Leser verschonen will. Bei dem Einen ist die Sache vertuscht worden und er ist noch im Amte; der Andere aber, welcher junge Mädchen in der Schule zur Befriedigung seines Sinneskitzels benutzte, wurde, nachdem seine Schändlichkeit der Behörde angezeigt worden war, um ihn nicht vom Brote zu bringen, an eine andere Stelle versetzt, von der er jedoch, nachdem er wiederum eine Anzahl blühender Kinder dem Verderben geweiht hatte, endlich doch ganz fortgeschickt werden mußte. — Der erste Lehrer an der nicht unbedeutenden Schule der Vorstadt einer der größeren Städte meines Vaterlandes, ein Hagestolz, hatte unter den älteren Mädchen der obersten Classe stets einige Lieblinge, welche er oft einzeln in seine Wohnung bestellte. Es ist nie etwas bekannt geworden, was er da mit ihnen vornahm; doch spotteten

*) Meine Beschreibung von Gräfenberg. 5te Auflage.

die anderen Mädchen, welche nicht zu den Lieblingen gehörten, dieser Letzteren oft auf sehr bezeichnende Weise und entschädigten sich hin und wieder in Befolgung des gegebenen Beispieles durch den Umgang mit großen Jungen, welche die Schule entweder verlassen hatten oder dieselbe noch besuchten. — Der Lehrer erhielt später eine Predigerstelle, heirathete die junge schöne Tochter eines seiner Collegen und starb einige Jahre darauf. — Die sämmtlichen hier angeführten Beispiele sind aus einem Bezirke, dessen Durchschnitt kaum dreiviertel Meile beträgt und ich kann mich nicht rühmen, die Hälfte der Schulen dieses Bezirks näher zu kennen! — Der Unbekanntschaft mit der Größe der Gefahr ist es hauptsächlich wohl zuzuschreiben, wenn die betreffenden Behörden bei der Anzeige einer solchen Schändlichkeit gegen den pflichtvergessenen Lehrer eine unzeitige Milde zeigen und ihm gestatten, seinen verderblichen Einfluß auf Körper und Gemüth seiner Zöglinge auch fernerhin auszuüben. Abgesehen von dem greulichen Laster, welches er den jungen Herzen der ihm anvertrauten Kinder einimpft und welches sich durch diese wieder auf künftige Generationen fortpflanzt; abgesehen davon, daß die Verführung der Jugend zur Onanie eine von jenen Sünden ist, auf welche sich der Ausspruch eines unserer Lieblingsdichter:

> Das eben ist der Fluch der bösen That,
> Daß sie fortwährend Böses muß gebären.

ganz besonders anwenden läßt: — was soll ein am Geist und Körper verwahrloster Mensch, dessen Phantasie sich nur in schmutzigen Bildern ergeht, der keines erhebenden Gedankens, keines reinen warmen Gefühles fähig, dessen ganzes Leben ein Schwanken zwischen Sünde und Reue ist, was soll ein solcher Mensch der Jugend als

Lehrer nützen können? — Denken wir recht lebhaft an die fürchterlichen Folgen der Selbstbefleckung; erwägen wir, wie der Unglückliche, der sich ihr ergeben, nach und nach in Nervenschwäche, Hirnlosigkeit, Epilepsie, Rückendarre und Wahnsinn verfällt, oder wie Hämorrhoiden, Hypochondrie, Gicht, Rheumatismen und andere schmerzhafte Krankheiten die Begleiter seines siechen und kummervollen Lebens werden, wie er, aller höheren Gesinnungen beraubt, schlimmer als das Thier, nur nach Befriedigung der niedrigsten sinnlichen Genüsse hascht, wie fast jeder solche Unglückliche auch Andere in sein Unglück zieht — und es drängt sich uns die Frage auf, ob nicht ein solches Unthier von einem Lehrer wenigstens in eben so sicheren Gewahrsam gebracht werden müsse, wie Derjenige, welcher nur den zeitlichen Gütern seiner Mitmenschen nachstrebt, ja, ob er nicht viel gefährlicher sei, als ein Straßenräuber und Mörder, welcher seine Opfer wenigstens nicht zu moralischer Verdorbenheit und einem langsamen, mit allen Qualen der Reue erschwerten Tode weiht.

Der Umstand, daß unsere Volkslehrer nicht aus der Staatscasse besoldet werden, trägt gewiß auch das Seine zur Beibehaltung untauglicher und verbrecherischer Subjecte bei. Man hat zu wenig Mittel, um für ihre Erhaltung zu sorgen, und zu viel übel angebrachte Gutmüthigkeit, um die Wölfe ohne alle Umstände aus der Herde zu entfernen und sie ihrem wohlverdienten Schicksale Preiß zu geben, und so erlaubt man ihnen denn, den giftigen Saamen auszustreuen, und läßt das Unkraut wuchern, bis es den bösen Säemann durch seinen giftigen Hauch selbst erstickt. —

Bei diesem Zustande unserer Schulen ist es nicht zu verwundern, wenn der böse Saame auch in die späteren

Verhältnisse des Lebens übergetragen wird und wenn wir unter Handwerkern und Bauern, im Civil und Militair dasselbe Uebel seine Wurzel schlagen sehen, welches man gewöhnlich für das ausschließliche Eigenthum der gelehrten Stände hält. Der Raum gestattet mir nicht, von den Beispielen Gebrauch zu machen, welche mir zu Gebote stehen. Man glaube mir indeß, daß ich deren zu viele habe, als daß ich mir die Fortschritte des Uebels in der arbeitenden Classe wegzuleugnen im Stande wäre. Auch legen die Schriften, welche bereits über diesen Gegenstand existiren, ein beunruhigendes Zeugniß für meine Behauptung ab.

Welches sind nun aber die Ursachen der Verbreitung dieses gräßlichen Lasters und welches die Mittel, ihr zu steuern? Ich will mich bemühen, diese schon oft aufgeworfene und nicht minder oft beantwortete Fragen von meinem Standpuncte aus zu beantworten.

Die Hauptursachen liegen ohne Zweifel in unserer naturwidrigen Lebensweise und in der eben so naturwidrigen Erziehung, die wir unseren Kindern geben. Wollen wir das Uebel bei der Wurzel erfassen und es nicht erst dann zu bekämpfen anfangen, wenn es seine Verwüstungen schon begonnen hat, so müssen wir auf unsere Kinder nicht erst bei dem Herannahen der Pubertätsjahre ein wachsames Auge zu haben anfangen, sondern bis zu ihrem Eintritt in die Welt, ja bis zu ihrer Erzeugung zurückgehen.

Die Aehnlichkeit, welche zwischen Eltern und Kindern sowohl körperlich als geistig Statt zu finden pflegt, beweist uns hinlänglich, wie sehr die Eigenschaften der Ersteren auf die Letzteren forterben. Der Augenblick der Zeu-

gung und die Umstände, unter denen diese Statt findet, können also nichts weniger als gleichgültig für den werdenden Menschen sein. Nun wagt man gewiß nicht zu viel, wenn man behauptet, daß nicht der vierte Theil der erzeugten Kinder sein Dasein einer keuschen Umarmung verdankt und daß die meisten die Erzeugnisse einer gemeinen thierischen Wollust sind, welche weit aus den Grenzen tritt, die uns Natur, Religion und Tugend als die gesetzlichen für die Fortpflanzung unseres Geschlechtes vorgezeichnet haben. Ich will die Umstände, unter denen die Erzeugung häufig Statt findet, Trunkenheit, ungesetzliche und ehebrecherische Begattung u. s. w. nicht weiter beleuchten und nur die geistige Richtung der Erzeuger festhalten. Wenn das Forterben der Neigungen der Eltern auf ihre Kinder nicht abgeleugnet werden darf, wie ist es dann möglich, daß einem in thierischer Wollust erzeugten Kinde nicht der erste Keim zu diesem verderblichen Laster eingepflanzt und vererbt werde! Es ergiebt sich hieraus von selbst die Lehre, daß die Stimmung, in welcher wir uns bei dem Acte der Zeugung befinden, nichts weniger als gleichgültig für das Wohl und Wehe unserer Kinder sei, und daß, wenn wir der Stimme der Natur gehorchen, wir dies auf eine Weise thun müssen, welche mit unserer Menschenwürde, mit Religion und Tugend sich verträgt, und uns nie zu Excessen verleiten lassen dürfen, welche eben so verächtlich, als für unsere Gesundheit und das Wohl unserer Nachkommen verderblich sind. Nicht weniger gleichgültig sind die Stimmung, die geistige Richtung und das ganze Leben der Mutter während der Schwangerschaft. Wer da bedenkt, wie irgend ein plötzlicher Eindruck, Furcht, Schreck ꝛc., bei der Leibesfrucht unvertilgbare Merkmale

hervorzubringen im Stande ist, der wird nicht zweifeln, daß die geistige Richtung der Mutter einen wesentlichen Einfluß auf das Kind ausüben müsse und daß eine Mutter, welche sich während der Schwangerschaft strafbaren sinnlichen Lüsten ergiebt oder ihre Einbildungskraft durch Liebeleien, wollüstige Bilder und das Lesen schlechter Bücher verunreinigt, ihrem Kinde den Trieb zur Wollust geradezu einimpft. Und doch geschieht dies leider nur zu oft. —

Allein auch das physische Verhalten der Mutter, der Mangel an Reinlichkeit, Mangel an Bewegung, Vernachlässigung des Trinkens von frischem Wasser und der Stärkung des Körpers durch öftere kalte Waschungen, der Genuß geistiger und erhitzender Getränke und Speisen, unregelmäßige Lebensweise, der Besuch der Bälle und viele andere Umstände mehr sind für das Wohl des künftigen Menschen nichts weniger als gleichgültig und wirken von physischer Seite eben so nachtheilig auf ihn ein, als die zuerst angegebenen es von moralischer Seite aus thun.

Ist nun der junge Mensch geboren, so wird er schon mit tausend Gefahren umringt.

Die erste Nahrung, welche ihm die Natur bestimmte, die einzige für ihn passende, seinem schwachen Verdauungsvermögen genau angepaßte, ist die Milch der Mutter. Leider hat die verkehrte Lebensweise und unzweckmäßige Kleidung unsere Frauen, und namentlich die den gebildeteren Classen angehörenden, großentheils unfähig gemacht, ihrer ersten Mutterpflicht zu genügen, oder sie halten es nicht für standesgemäß, dieselbe zu erfüllen *).

*) Man lese, was Hartmann in seiner Glückseligkeitslehre und Most in seinem Werkchen: Der Mensch in den sieben ersten Lebensjahren über diesen Gegenstand sagen.

Der neue Weltbürger empfängt also eine Nahrung, welche mit den Kräften seines Verdauungsapparates in keinem Verhältnisse steht, welche denselben zu übermäßiger Thätigkeit anreizt und dadurch die Nerven des Unterleibes von Haus aus krankhaft verstimmt oder schwächt. Ein Theil solcher unzweckmäßig ernährten Kinder stirbt frühzeitig; ein anderer bringt den Keim zu mancherlei Krankheiten und Unordnungen mit in die späteren Jahre seines Lebens und nicht selten wird gerade der krankhafte Zustand seiner Unterleibsorgane Veranlassung zu geschlechtlichen Ausschweifungen und Verirrungen. Die Reizmittel, erhitzenden und erschlaffenden Getränke, die warmen Betten und Kleider, der Mangel an Bewegung, zu zeitige Geistesanstrengung, ein frühzeitiges widernatürliches Stillsitzen, Unmäßigkeit im Essen und Trinken, schlechtes Beispiel und schlechte Lectüre vollenden das schon bei der Erzeugung begonnene verderbliche Werk und machen nach und nach den jungen Menschen zu Einem jener Unglücklichen, welche ihr Dasein verwünschen. Die Schädlichkeit der Reizmittel liegt am Tage, da sie den Andrang der Säftemasse nach den gereizten Theilen vermehren, nach und nach die Nerven krankhaft verändern und den jungen Menschen, welcher frühzeitig an sie gewöhnt wurde, zur Unmäßigkeit, Unregelmäßigkeit in seinen Genüssen, frühzeitiger Erweckung des Geschlechtstriebes und eben so frühzeitiger Schwächung seiner Lebenskraft und seiner Gesundheit führen. Und dennoch bestürmt man den kaum gebornen Menschen schon mit einer Laxanz in der bekannten Form des Kindersäftchens und freut sich, wenn der kleine Mensch recht bald es dahin bringt, all die schädlichen Genüsse seiner unverständigen Eltern zu theilen. Man vergißt, daß die Natur in der ersten dünnen Muttermilch ein erstes

Reinigungsmittel bietet oder sich, wo dieses fehlt, bald von selbst hilft. Es sähe wahrlich schlimm aus, wenn die Natur das Menschengeschlecht allein dazu verdammt hätte, nicht ohne Hülfe der Apotheke in's Leben treten zu dürfen, so wie es uns fast nicht mehr gestattet ist, ohne deren Beistand dieses fast nur durch unsere Schuld kummervolle Dasein zu verlassen. Hätte die Vorsehung diese Absicht gehabt, so würde sie gewiß, ehe sie dem Adam eine Rippe entwendete, um unser Aller Mutter daraus zu machen, erst einen Apotheker gemacht haben, und sollte es auch nur ein homöopathischer gewesen sein, welcher seinen Vorrath unter dem Arme fortbringen konnte, da man zu jener Zeit noch keine Rocktaschen hatte.

Dies erste Säftchen nun, welches, beiläufig gesagt, insgemein dem Säugling in allopathischer Gabe gereicht zu werden pflegt, schadet gewiß viel mehr, als sich die Großmütter und Kindermuhmen, welche die gewöhnlichen ersten Aerzte des Menschen sind, einzubilden vermögen, und ich bin überzeugt, daß viele Kinder dieser ersten Ueberreizung des Darmcanales und den daraus entstehenden Folgen ihre nachherige Kränklichkeit, ja wohl gar ihren frühzeitigen Tod zuzuschreiben haben.

Die übrigen Reizmittel, welche dazu beitragen, das Unterleibsnervensystem der Kinder zu zerstören, sind so bekannt, daß ich kaum nöthig habe, sie einzeln zu nennen. Nächst einer zu schweren, unverdaulichen Nahrung sind Kaffee, Thee, Bier, Wein, Branntwein, alle Arten von Gewürzen und Arzneien die gewöhnlichsten inneren und oft wiederholten Reizmittel. Ihr täglicher Mißbrauch beweist mehr als irgend etwas den Unverstand der Eltern und würde fast allein hinreichen, die traurige Erschei-

nung, von der wir jetzt sprechen, zu erklären, auch wenn sie nicht von vielen anderen Umständen unterstützt würde.

Mehrere Onanisten haben geradezu ihre Ueberzeugung gegen mich ausgesprochen, daß sie der Unmäßigkeit und dem häufigen Genusse des Kaffees, zu denen ihre unverständigen Mütter sie anhielten, ihr Unglück zuzuschreiben hätten und daß oft, wenn sie sich mit vollem Bauche niedergelegt, die Onanie von ihnen als ein Mittel exercirt worden wäre, um sich einige Erleichterung von dem Andrange des Blutes nach den Zeugungstheilen zu verschaffen und schneller einzuschlafen. Sie haben mich dabei versichert, daß nur, nachdem sie es über sich gewonnen, eine größere Mäßigkeit zu beobachten und alle reizende Speisen und hitzige Getränke zu vermeiden, es ihnen nach und nach gelungen sei, ihrer moralischen Kraft das Uebergewicht über die schändliche Gewohnheit zu verschaffen.

Es ist kaum glaublich, wie weit der Unverstand mancher Eltern geht, wie viel sie sich gleichsam Mühe geben, ihre Kinder zu unglücklichen Geschöpfen zu erziehen. Ich kannte in Ilmenau eine Handwerker-Familie, welche ihr ohngefähr zweijähriges Kind durch Darreichen einer übermäßigen Menge von Kaffee (man gab ihm bis zu sechs Tassen auf einmal) so verwahrlost hatte, daß es schon damals an öfteren Anfällen von Epilepsie litt. Und wie viele Mütter giebt es nicht, welche ihre Kinder, nachdem sie den Tag über mit allerhand den Gaumen reizenden, zusammengesetzten Speisen und Näschereien vollgestopft worden sind, und ihre Körper weniger in Folge einer nützlichen Bewegung, als in Folge der Ueberreizung und eines die Geisteskräfte niederdrückenden Uebermaaßes an Speise einer allgemeinen Ermüdung erlagen, kurz vor dem Zubettgehen nur deswegen aufwecken, um ihnen halb

im Schlafe den Bauch nochmals anzufüllen, damit ihnen ja keine Mahlzeit entgeht! — Wer mag sich wundern, daß solche Kinder, auch ohne von Andern dazu verführt zu werden, sich einer unnatürlichen Befriedigung des zu früh erwachten Geschlechtstriebes hingeben und ihr ganzes Leben eine Kette von Verirrungen, Krankheiten, Schmerzen, Reue und Trübsinn wird? Und wer ist mehr zu tadeln, das arme unglückliche Opfer einer unverständigen Erziehung oder die verblendete Mutter, welche durch ihre Affenliebe sich selbst um die Freuden ihres Alters und ihr Kind um das Glück seines Lebens betrügt?

Dieses Stopfen der Kinder dauert oft bis in's achtzehnte und zwanzigste Lebensjahr derselben fort. Es sind mir mehrere junge Leute bekannt, die sich dem Kaufmanns- oder Handwerkerstande widmen, und welche, obgleich sie bei ihren Lehrherrn eine gute und hinreichende Kost erhalten, von dem Tische der Mutter doch immer noch so reichlich mit Leckerbissen versorgt werden, daß sie kaum wissen, wo sie die Zeit hernehmen sollen, um dieselben zu verzehren. Kommen sie einmal nach Hause, so kennt die thörichte Mutter kein besseres Mittel, dem Goldsöhnchen ihre Liebe zu erkennen zu geben, als dadurch, daß sie seinen vollständig befriedigten Appetit durch irgend eine pikante Näscherei reizt und, wenn er nichts mehr hinunter zu bringen vermag, ihm noch die Taschen voll Eßwaaren steckt. Solche junge Leute verlernen ganz und gar alle Regelmäßigkeit in ihren Mahlzeiten; sie essen nicht, weil sie Hunger haben, sondern blos, weil sie im Besitze von Leckereien sind, die sie nicht verderben lassen wollen und von denen sie einen guten Theil, in Ermangelung der Zeit bei Tage, nach der Abendmahlzeit und kurz vor dem Schlafengehen verzehren. Wohl Denen, welche das Ue-

bermaaß der Säfte und der dadurch auf die Zeugungstheile ausgeübte Reiz nicht zu Onanisten macht! Durch meine Correspondenz könnte ich beweisen, daß dies leider nur zu oft geschieht.

Nicht minder als die durch eine reizende und übermäßige Nahrung erzeugten Nachtheile verdienen die äußeren Reize eine ernste Berücksichtigung. Schon in der Wiege üben die Verunreinigungen, welchen das Kind ausgesetzt ist, einen starken Reiz auf die Zeugungstheile aus, welcher dadurch beträchtlich vermehrt wird, wenn das Kind längere Zeit eingewindelt seinem schmutzigen Zustande überlassen bleibt und die scharfen Ausdünstungen des Harnes und des Kothes, eingeschlossen, wie sie sind, längere Zeit auf die Haut desselben einwirken. Die Reinigung des Säuglings geschieht gewöhnlich auf eine viel zu wenig hinreichende Weise: man wischt die Unreinigkeit hinweg, legt eine frische Windel unter und überfährt, wenn es hoch kommt, die verunreinigten Theile mit einem in warmes Wasser getauchten Lappen oder Schwamme, worauf man das Kind wieder einpackt. Sehr häufig werden die durch Urin verunreinigten Windeln gar nicht oder unvollkommen ausgewaschen und so zum Trocknen aufgehangen; sie behalten auf diese Weise einen großen Theil ihrer Schärfe und beizen solchergestalt selbst im trockenen Zustande die eingeschlossenen und transpirirenden Theile des Kindes. Die spröde, blätterichte Haut und das Wundwerden an den Schamtheilen beweisen hinreichend die schädliche Einwirkung dieser Schärfe. Statt die wunden Stellen und die verunreinigten Theile durch Abwaschen mit kaltem Wasser zu erfrischen, die Haut zu stärken und stets das reinlichste Leinenzeug einzulegen, begnügt man sich, durch Einstreuen von Brotmehl oder einem andern Streupulver die

Poren der Haut zu verkleistern. Man fürchtet, durch eine Abwaschung mit kaltem Wasser dem Kinde zu schaden, und läßt es lieber verfaulen, obgleich eine solche oft wiederholte Abwaschung und allenfalls das Einlegen von feiner Leinwand oder Charpie, nach meiner Erfahrung, die besten Mittel sind, um das Wundwerden der Kinder zu verhüten oder zu heilen. Ich gehöre keinesweges zu der Zahl derjenigen Fanatiker, welche ihre Kinder gleich nach der Geburt in kaltes Wasser tauchen wollen, und bin vielmehr der Ueberzeugung, daß das Kind nur nach und nach an eine kühle Temperatur seiner Bäder gewöhnt werden müsse; allein eine Abwaschung der verunreinigten Theile mit einem in kaltes Wasser getauchten und wieder ausgedrückten leinenen Lappen wird dem Kinde selbst in den ersten Tagen seines Lebens nichts schaden, sondern es vielmehr auf die Waschungen des ganzen Körpers, welche schon nach den ersten Wochen vorgenommen werden können (ich möchte sagen: vorgenommen werden müssen), sehr gut vorbereiten. Alle Kinder, welche mäßig gehalten und frühzeitig an kalte Waschungen und kühle Bäder gewöhnt werden, gedeihen vortrefflich, sind heiter und kräftig, überstehen die Kinderkrankheiten leicht und glücklich, lernen frühzeitig gehen, bekommen schnell und ohne große Beschwerden ihre Zähne und wachsen zu gesunden und lebensfrohen Menschen heran, wenn sie nicht sonst durch einen Unfall betroffen werden oder von kranken Eltern ein trauriges Erbtheil erhielten. Aber selbst in dem letzteren Falle sind Mäßigkeit und kaltes Wasser zwei herrliche Mittel, um die Natur in ihrem Heilbestreben zu unterstützen. Mit ihrer Hülfe habe ich viele Kinder kränklicher Eltern gesund und kräftig werden sehen. — Mit der so gewöhnlichen Furcht vor der Anwendung kalter Waschungen bei kleinen

Kindern steht ein höchst schädlicher Gebrauch, dem man sich der Gewohnheit zu Folge thörichter Weise hingiebt, in directem Widerspruche: ich meine die Taufe in der Kirche. Um sie zu billigen, gehört mehr als eine gänzliche Unbekanntschaft mit den Gesetzen der Physiologie und dem Baue des Körpers dazu; denn wie könnte man sich sonst entschließen, ein Kind, welches noch kaum an die Temperatur der Kinderstube gewöhnt ist, der eisigen Kälte eines rauhen Wintertages auszusetzen, ohne zu fürchten, daß der Gesundheit desselben Nachtheile daraus erwachsen, oder gar sein Leben in Gefahr gerathe? Selbst im Sommer bei großer Wärme ist der Wechsel der Luft, welcher beim Heraustragen aus der Kinderstube in's Freie, von da wieder in die kühle und feuchte Kirche und eben so wieder zurück Statt findet, schädlich. Auf Dörfern und sonst bei großer Entfernung von den Kirchen ist das Transportiren der Kinder bei rauhem Wetter und im Winter geradezu eine Barbarei, die noch dadurch vermehrt wird, daß der Geistliche sich oft so lange erwarten läßt, daß selbst den warm bekleideten Pathen die Zeit lang zu werden beginnt. Warum übrigens die Taufhandlung auf gesetzliche Weise, wie dies wenigstens bei uns der Fall ist, gleich in den ersten Lebenstagen des Neugebornen vorgenommen werden muß, darauf finde ich keine andere Antwort als die, daß die Herren Geistlichen fürchten, die Taufgebühren zu verlieren, wenn das Kind, wie es allerdings häufig geschieht, frühzeitig sterben sollte; denn daß es einem aufgeklärten Diener Gottes wirklich um das Seelenheil eines unschuldigen Kindleins zu thun sein sollte, das glaube ich eben so wenig, als ich mich erinnere, daß der große Stifter unserer heiligen Religion jemals eine so frühzeitige Taufe anbefohlen hätte.

Zweifelt man aber an den Nachtheilen, welche die plötzliche Luftveränderung und Kälte auf den jungen Menschen ausüben, so betrachte man ihn nur genau, ehe er fortgetragen wird und wenn er wiederkommt, und man wird fast immer eine auffallende Veränderung, nicht nur in seinen Gesichtszügen, sondern auch in seinem ganzen Wesen wahrnehmen. Die Haut ist gewöhnlich trocken, grau oder gar in das Gelbe ziehend; das Kind ist auffallend unruhiger und schreit entweder oder liegt in einer Art dumpfer Bewußtlosigkeit da und zeigt Spuren von Krämpfen, welche Erscheinungen oft schon in der Kirche eintreten.

Man sieht hieraus, daß es noch andere Dinge giebt, deren Vermeidung bei der ersten Erziehung der Kinder nöthiger erscheint, als die ungegründete Furcht vor dem kalten Wasser.

Daß man übrigens die Kinder nicht mehr im Hause taufen läßt, wo man allen Nachtheilen einer Kirchentaufe entgeht, hat seinen Grund, außer in dem gewöhnlichen Schlendrian, hauptsächlich nur darin, daß eine Haustaufe einige Groschen mehr kostet, welche man bei dem nachfolgenden Kindtaufschmause auf eine andere, wenn auch nicht bessere Weise zu verwenden Gelegenheit hat. —

In Betreff des nachtheiligen Einflusses der scharfen Ausdünstungen des Harnes und Darmkothes will ich noch auf die schädliche Gewohnheit aufmerksam machen, welche in manchen Häusern Statt findet, die Kinder stundenlang auf den sogenannten Kinderstühlchen sitzen zu lassen, deren stinkender Inhalt auf eine gewiß nicht vortheilhafte Weise auf die seinen Ausdünstungen ausgesetzten Theile wirkt.

Es ist bekannt, welchen nachtheiligen Einfluß unmoralische Ammen und Wärterinnen auf junge Kinder ausüben, in-

dem sie dieselben, entweder durch eigene schändliche Triebe bewogen, oder um sie in Schlaf zu bringen, an den Zeugungstheilen kitzeln und krabbeln. Deslandes erzählt einen Fall, wo ein Kind von achtzehn Monaten zur Onanie verführt worden war. Dieses eine Beispiel unter so vielen dürfte hinreichen, um die größte Aufmerksamkeit in dieser Hinsicht bei jeder Mutter zu erregen, welcher das Wohl ihrer Kinder aufrichtig am Herzen liegt und welcher Gesellschaften und Vergnügungen Zeit genug übrig lassen, um sich um dieselben zu bekümmern. — Zu warme Betten, das Sitzen hinter dem warmen Ofen und langes Schlafen sind ferner Klippen, an welchen die Unschuld der Kinder um so leichter scheitert, je weniger sie an eine einfache und mäßige Lebensweise gewöhnt sind. Es bedarf kaum einer weiteren Erklärung, auf welche Art sie schaden, da wollüstige Gefühle in einer warmen Temperatur und einer bequemen Lage am ersten erwachen. Dies ist ein Grund, warum die Völker südlicher Länder den Verirrungen der Geschlechtslust weit mehr ausgesetzt sind, als die in nördlichen Regionen lebenden. — Das lange Liegen im Bett des Morgens ist ganz besonders geeignet, zur Befriedigung eines unnatürlichen Triebes zu verleiten, besonders wenn dieses Bett ein in unserm Deutschland nur zu gewöhnliches dickes Federbett ist. Sind auch die Federbetten im Winter nicht wohl zu entbehren, so sollten sie doch wenigstens im Sommer durch Decken von Wolle oder Baumwolle mit einem untergelegten Leinentuch vertreten werden, und niemals sollten Kinder und junge Leute auf Federbetten schlafen, da für sie eine Matratze oder ein Strohsack immer weich genug ist.

Andere wichtige Ursachen zur Entstehung dieses Lasters sind der Mangel an Bewegung in freier Luft, das

Stubenhocken, frühzeitige geistige Anstrengung oder eine Beschäftigung, welche weder dem Geiste noch dem Körper des Kindes zusagt. Die Kinder werden viel zu viel in den Zimmern eingesperrt gehalten, wo sie sich weder den für ihr Alter passenden und ihren Körper stärkenden Spielen hingeben, noch die Wohlthat des Genusses einer gesunden frischen Luft und des erhebenden Anblicks der schönen Natur erfreuen können. Sind die armen Kleinen etwas munter, geben sie sich ihrem natürlichen Triebe zur Lustigkeit, zum Lautwerden hin, so werden sie ausgescholten, als ob sie eine Sünde begingen; man stellt ihnen irgend einen träumerischen, schleichenden Duckmäuser als Muster dar und zwingt sie wohl gar durch Schläge zum Stillsitzen und einem so gefährlichen Nichtsthun, oder man giebt ihnen eine Beschäftigung, welche ihnen Langeweile verursacht und an welche sie nur mit Widerstreben gehen. In Städten, wo eine große Menge Menschen in einem kleinen Raume zusammengedrängt ist, wird es doppelt schädlich, und doch wird gerade hier, in Ermangelung von Gärten und öffentlichen Spielplätzen oder wegen Abgelegenheit der Letzteren, diese Stillsitzerei und Stubenhockerei zu einem wahren Systeme ausgebildet und das Kind hat oft keine andere Bewegung als den täglichen Gang nach der Schule, wo es wieder zum Stillsitzen verdammt und häufig genug auf eine Weise beschäftigt wird, welche nicht einmal den Geist in eine nützliche Thätigkeit versetzt.

Nach meiner festen Ueberzeugung bedarf unser Schul- und Erziehungswesen, was auch in neuerer Zeit für dasselbe geschehen sein mag, einer wichtigen Verbesserung. Man muß vor Allem den Grundsatz fahren lassen, daß die Kinder nur aus gedruckten oder geschriebenen Büchern unterrichtet werden können, und endlich begreifen, daß „der

Buchstabe tödtet und nur der Geist Leben bringt.“ Warum wird es unseren Lehrern nicht zur Pflicht gemacht, mit ihren Schülern hinauszugehen in die freie gesunde Luft, um ihnen aus dem großen Buche der Natur, dessen Buchstaben das kindliche Gemüth weit mehr ansprechen, als die von Buchdruckerschwärze, nützliche Lehren vorzutragen, ihre kindischen Spiele zu beaufsichtigen, daran Theil zu nehmen, oder sie bei schlechtem Wetter durch irgend eine des Kindes Alter ansprechende mechanische Arbeit in einem geeigneten Locale zu beschäftigen? Warum wird immer noch so wenig für die Errichtung von Arbeitsschulen gethan, in denen die Kinder in müßigen Stunden Beschäftigung finden, welche ihnen fast eben so viel Vergnügen macht, als die Bewegung im Freien, und welche bei schlechtem Wetter die Stelle dieser Letztern am besten vertritt, zu gleicher Zeit aber auch den Kindern ein Mittel wird, ihre Hände gebrauchen zu lernen und sich zu bewegen, ohne dadurch ihren Eltern lästig zu werden? — Ich muß es Pädagogen überlassen, diese Winke auszuführen. Ich bin gerade lange genug Lehrer gewesen, um die Richtigkeit meiner Ansichten in dieser Beziehung zu prüfen, und habe, so weit dies die Umstände gestatteten, durch Anlegung einer Turnanstalt, durch Unterricht im Schwimmen und durch belehrende Spaziergänge meine Ideen auszuführen gesucht, wobei ich nicht nur in meinem eigenen Bewußtsein, sondern auch in der stets wachsenden Liebe meiner Schüler und der Achtung der Eltern derselben einen reichen Lohn fand. Man hat in Sachsen und einigen andern Ländern neuerdings durch Anlegung von Turnanstalten und Anstellung besoldeter Lehrer einen großen Schritt vorwärts gethan und wir sind dem trefflichen Lieutenant Dr. Werner für seine segensreichen Be-

mühungen gewiß zu unendlichem Danke verpflichtet; allein ich kann mich nicht überreden, daß die wenigen Stunden, welche man den Kindern zu solchen Uebungen vergönnt, hinreichen, noch daß die gewaltigen Anstrengungen bei den Turnübungen ihrem Zwecke, den Körper gewandt und kräftig zu machen, vollkommen entsprechen, wenn der Schüler den ganzen langen Tag über den Büchern und in der Stube hockt, mit heißem Kopfe bei den Uebungen sich einstellt und nach denselben wieder in eine Privatstunde oder zu einer Kopfarbeit zurückzueilen gezwungen ist. Der menschliche Körper ist so eingerichtet, daß er durchaus täglich ein Paar Stunden Bewegung haben muß, wenn alle seine Functionen regelmäßig von Statten gehen und er sich einer dauerhaften Gesundheit erfreuen soll, und durch das bessere Befinden, die Kraft und Rüstigkeit des Körpers wird auch der Geist kräftiger, munterer und zu seinen Verrichtungen geschickter. Man glaube daher ja nicht, daß die Zeit, welche der junge Mensch mit körperlicher Bewegung zubringt, für die Fortschritte seiner geistigen Ausbildung verloren gehe, der Geist wird sich im Gegentheil kräftiger und üppiger entwickeln, wie es fast bei allen Individuen der Fall ist, welche erst spät eine Schule besuchen und sich nicht eher geistigen Anstrengungen hingeben, als bis der Körper schon einen gewissen Grad von Festigkeit angenommen hat. Allein selbst, wenn dies nicht der Fall wäre, so gebietet uns doch ein heiliges Gesetz, zuerst und vor allen Dingen dem Staate gesunde, kräftige Bürger zu erziehen und unsere Kinder und Zöglinge zu brauchbaren lebensfrohen Menschen zu bilden. Das Lernen muß am Ende auch seine Grenzen haben, und wenn wir mehr darauf sehen, daß die Kinder das, was ihnen einmal nöthig ist, recht ordentlich und nicht Alles durch-

einander und nur halb lernen, so bleibt Zeit genug für körperliche Uebungen übrig. Kann man doch jetzt fast von dem Unterrichte unserer Kinder sagen: sie lernen viel, aber sie können nichts.

Die Anlegung öffentlicher Spielplätze, auf welchen Kinder und junge Leute unter der Aufsicht eines Lehrers oder einer Lehrerin sich mit Ballschlagen, Reifenwerfen belustigen und eine Menge anderer den Körper vielseitig übenden und den Geist angenehm beschäftigenden Spiele vorgenommen wird, ist nicht genug zu empfehlen. Eine solche Bewegung würde selbst Erwachsenen wohlthätiger sein, als Kartenspiel und das Hinsetzen in düsteren qualmigen Bierhäusern. Vielleicht; daß sogar der Tanzwuth unserer Mädchen dadurch Einhalt gethan werden könnte, welche zur Zeit fast das alleinige Surrogat für eine zweckmäßige Leibesbewegung bei ihnen geworden ist; denn auch sie können vor lauter Studiren, Romanlesen und Sticken kaum so viel Zeit auftreiben, um eine Suppe kochen zu lernen. Das viele Sitzen schadet auf doppelte Weise, einmal indem die Zeugungstheile durch den Andrang des Blutes nach ihnen gereizt werden und die ganzen Verrichtungen in's Stocken gerathen, und dann dadurch, daß Geist und Nervensystem, besonders bei damit verbundener geistiger Anstrengung, eine krankhafte Reizbarkeit annehmen, welche das Entstehen des fraglichen Uebels sehr begünstigt. Man lasse also die Kinder sich austummeln und sehe ihnen lieber einen muthwilligen Streich nach, als daß man sie durch Einsperren in die Zimmer zu schändlichen Streichen verleitet. Treiben sie sich draußen herum und kommen beschmutzt und selbst manchmal mit blutigen Köpfen nach Hause, so ist das bei weitem kein so großes Unglück, als wenn sie hinterm Ofen sitzen und Onanie treiben, und ein Paar zerrissene Stiefel

oder Beinkleider sind immer leichter zu ersetzen, als eine verlorne Gesundheit.

Ich habe schon an einem andern Orte auf die Nützlichkeit einer einfachen, leichten und wohlfeilen Kleidung hingewiesen. Wenn man die Kinder wie Weihnachtspuppen herausputzt und sie als Spielzeuge der Eitelkeit betrachtet, kann man ihnen freilich keine freie Bewegung gönnen! Am besten ist es freilich, wenn alle ihre Spiele am geeigneten Orte und unter Aufsicht Statt finden. Der Lehrer muß dann freilich kein Pedant sein, der jede unschuldige Neckerei rügt und will, daß sich jedes nur in Reih und Glied und nach dem Tacte bewege. Ich habe oft Manoeuvres und Schneegefechte mit meinen Schülern ausgeführt und bei aller Freiheit, die ich ihnen gab, herrschte in meiner Classe doch stets die ausgezeichnetste Disciplin. Die einzige Drohung, daß ein versprochener Spaziergang nicht Statt finden werde, wenn man mich nicht vollkommen zufrieden stelle, reichte hin, um die ganze Classe zu Fleiß und Aufmerksamkeit anzuspornen.

Man kann dergleichen Spaziergänge sehr gut dazu benutzen, um auf mancherlei Gegenstände aus dem Reiche der Natur belehrend aufmerksam zu machen, und so die unter den Städtern nur zu lächerliche Unwissenheit über die einfachsten Gegenstände des Landbaues u. s. w. zerstreuen. Finge man den Unterricht kleiner Kinder mit solchen Excursionen in's Freie an, so würde keine funfzehnjährige Dame aus der Residenz ein Stoppelfeld für wachsende Schwefelhölzchen mehr ansehen.

Wie schon angedeutet, ist es von höchster Wichtigkeit, daß die Lehrer in den Schulen ihrem Vortrage so viel Leben und Interesse geben, als nur möglich. Die Langeweile, welche die Schüler im entgegengesetzten Falle em=

pfinden, verleitet sie zu allerhand unnützem Treiben und begünstigt die Verbreitung der Onanie, wenn die Schule von dieser Seuche angesteckt ist. — Uebrigens ist es nothwendig, daß der Lehrer ein stetes wachsames Auge auf alle Bewegungen seiner Schüler habe, darauf sehe, daß ihre Hände sich stets auf der Tafel befinden, daß sie die Beine nicht über einander schlagen (was besonders bei Mädchen nachtheilig ist), überhaupt stets auf Anstand in den Bewegungen sehe und streng darauf halte, daß die Schamhaftigkeit auf den Appartements und bei anderen Gelegenheiten nie verletzt werde.

Die Schamhaftigkeit ist eine Tugend, welche kräftigen Schutz gegen Verführung zur Wollust verleihet und welche den Kindern nicht zeitig und nicht ernstlich genug eingeprägt werden kann, und doch wird sie nur zu oft, sowohl in Familien, als an öffentlichen Orten, auf eine empörende Weise verletzt. Die Eltern sollten stets darauf sehen, daß die Kinder unter sich und in Gegenwart Erwachsener nie auf eine unanständige Weise sich entblößten, und selbst die Eltern sollten alle Veranlassungen, bei welchen eine Entblößung der Kinder vor ihren Augen Statt finden muß, mit aller nur möglichen Zartheit behandeln. Es ist z. B. sehr unschicklich, wenn eine Mutter ihren zwölf- bis vierzehnjährigen Sohn sich gänzlich vor ihr entblößen läßt, um ihn zu waschen oder zu baden, wenn ein Vater bei dem Baden seiner eben so alten oder noch jüngeren Töchter gegenwärtig ist, wenn Kinder beiderlei Geschlechts zusammen baden, oder wenn beim Baden im Flusse (was übrigens nicht genug empfohlen werden kann) Erwachsene und Kinder ohne Badehosen sich durcheinander bewegen.

Höchst nachtheilig ist es, die Kinder zusammen schla-

fen zu lassen oder sie, wie es die Mütter so gern thun, zu sich in's Bett zu nehmen. Die Kinder können durch gegenseitiges Betasten leicht zur Selbstbefleckung verleitet werden und die Geständnisse mehrerer Onanisten haben mir bewiesen, daß selbst acht- bis zehnjährige Knaben, welche auf Reisen, bei Besuchen oder andern Gelegenheiten bei ihren Müttern schliefen, durch wollüstige Gefühle und Gedanken die ganze Nacht hindurch beunruhigt wurden.

Selbst das Schlafen der Kinder verschiedenen Geschlechts in besonderen Betten, aber in demselben Zimmer, kann, wenn die Kinder heranwachsen, Gelegenheit zu allerhand Verirrungen geben. Mir ist mehr als ein Beispiel bekannt, daß zehn- und elfjährige Knaben zu ihren jüngeren oder älteren Schwestern in's Bett gekrochen sind, um sich in Geheimnisse einzuweihen, welche ihnen noch lange verborgen bleiben mußten. Auch hat es seine Gefahren, wenn heranwachsende Kinder in demselben Zimmer mit ihren Eltern schlafen und diese sich, nachdem sie die Kinder im tiefen Schlafe glauben, den ehelichen Umarmungen ohne Rücksicht überlassen. Man glaube ja nicht, daß dem Kinde irgend etwas gleichgültig wäre, was man ihm zu verbergen sucht, und daß der Eindruck, welchen ein ungewöhnliches Geräusch, einige unvorsichtige Worte, im Dunkel der Nacht gesprochen, auf das junge Gemüth machen, sich sogleich wieder verwische. Die Kinder theilen sich vielmehr dergleichen Bemerkungen mit und zerbrechen sich die Köpfe, um das unbekannte Dunkel zu durchdringen.

Ich will bei dieser Gelegenheit noch besonders darauf aufmerksam machen, wie verderblich der vertraute Umgang der Kinder mit unmoralischen Dienstboten den Ersteren zu werden pflegt, da diese, des ungeheuren Schadens, den sie anrichten, kaum bewußt, ihren sinnlichen Trieben ihren

Lauf lassen und Alles wieder einreißen, was eine sorgfältige Erziehung aufgebaut hatte. — In einem mir bekannten Hause war es den Kindern ein besonderes Vergnügen, sich des Abends mit der üppig gebauten Magd in den im Hause stehenden Kutschwagen zu setzen, um sich Gespenstergeschichten und dergleichen zu erzählen. Um diese Unterhaltung noch interessanter zu machen, wurden die Leder zugezogen und man kroch nun bei recht grausigen Stellen der Erzählungen recht dicht aneinander. Ein elfjähriger Knabe aus der Nachbarschaft, welcher an diesen Abendunterhaltungen gewöhnlich Theil nahm und sich immer der Magd gegenüber placirt befand, wurde von dieser zuerst zu allerhand Manipulationen und später, da die Magd eine regelmäßige Befriedigung des aufgeregten Geschlechtstriebes nicht zu gestatten wagte, zur Onanie verführt.

Wenn wir aber unsere Kinder zur Schamhaftigkeit erziehen, so müssen wir darauf sehen, daß diese Tugend auch in späteren Jahren nicht verletzt werde, was leider nur zu oft geschieht. Ich will von den gemeinen Tanzböden, wo man sich die empörendsten Ausschweifungen erlaubt und wo die schändlichsten Zoten jeden Augenblick das Ohr berühren, absehen und nur auf das Treiben der höheren Stände, der Gebildeten, bei Bällen und Assembleen hinweisen. Man betrachte eine üppige junge Person in ihrem Ballanzuge. Scheint nicht Alles darauf berechnet, das Gift der Verführung in das Gemüth eines jungen Mannes zu gießen oder den glimmenden Funken der Wollust zur lodernden Flamme anzublasen? Von der ehemaligen züchtigen deutschen Hausfrau ist keine Spur mehr vorhanden: unsere jungen Damen kramen auf den Bällen ihre Reize aus, wie der Kaufmann seine Waare an einem Jahrmarktstage, und ich gestehe ganz aufrichtig,

daß ich, nachdem ich schon lange verheirathet war, nur mit Mühe meine Blicke von dem fast entblößten wogenden Busen eines reizenden Mädchens habe wegwenden können, obgleich ich ein tiefes Aergerniß an der schamlosen Mode unserer Zeit und dem daraus entspringenden Unheil nahm. Nun biete man aber dieselben Reize einem achtzehnjährigen glühenden Jüngling, den eine fehlerhafte physische Erziehung, Romanlectüre und eine lebhafte Phantasie den Eindrücken der Wollust schon zugänglich machten; man lasse ihn mit der verführerischen Gestalt sich im rauschenden Wirbel dahin drehen, in den Augenblicken der Ruhe sein brennendes Hirn noch durch Punsch, Nekus und dergleichen von einem Balle unzertrennliche Gebräue berauschen und schicke ihn nun in sein warmes Federbett nach Hause — was wird er dort thun!? — Aendert sich diese Mode nicht und bleiben die Kleider unserer Damen fortwährend bis zur Hälfte der Brust ausgeschnitten und ihre Reize unseren Blicken bloßgestellt, so möchte ich wenigstens in Vorschlag bringen, daß wir Männer unsere ohnehin lächerlichen Fracks mit Röcken vertauschten, um dadurch einer unangenehmen Verlegenheit zu entgehen.

Nach meiner Meinung gehört der Genuß, den der Anblick solcher weiblichen Reize dem Manne gewährt, nur in das intime eheliche Leben. Er gehört zu den Belohnungen, welche der Mann nach mancherlei Anstrengungen und Mühen, nach einer arbeitsamen Jugend und nach seiner vollendeten körperlichen und geistigen Ausbildung in den keuschen Umarmungen eines geliebten und tugendhaften Weibes finden soll, nicht aber auf die Gasse, nicht für die Augen von Knaben, welche den Cäsar noch lesen und deren Phantasie mit ganz anderen als wollüstigen Bildern angefüllt werden muß, wenn sie einmal nützliche Staatsbür-

ger werden sollen. Auch verfehlt dieses Zurschautragen ihrer Reize den Zweck, den heirathslustige Damen damit verbinden, im Allgemeinen gar sehr. Wir würden weit weniger Hagestolze haben und folglich auch eben so viele Mädchen mehr Männer bekommen, wenn unsere jungen Leute nicht Gelegenheit hätten, sich bis in's zwanzigste Jahr schon übersatt zu gucken, und bis in's sechs und zwanzigste oder dreißigste, wo eine Anstellung sie gewöhnlich erst heirathsfähig macht, sich übersatt zu leben. — Auch flößt nicht immer Die, welche auf dem Balle am meisten gefällt, am meisten Lust ein, sie zur Gefährtin seines ganzen Lebens zu wählen, da eine Hausfrau, eine Gattin und Mutter Eigenschaften haben muß, von denen die Toilette kein Zeugniß giebt. —

Auf die Nachtheile des Romanlesens brauche ich kaum aufmerksam zu machen: sie springen von selbst in die Augen und tragen durch Erhitzung der Einbildungskraft gewiß nicht wenig zur Verbreitung einer das Menschengeschlecht entstellenden Seuche bei. Kinder und junge Leute sollten nie andere Bücher in die Hände nehmen, als die ihnen von ihren Lehrern und Eltern empfohlenen. Es fehlt ja nicht an Schriften, welche, den reinsten Geist der Tugend athmend, eine eben so unterhaltende, als das Gemüth ansprechende und zur Ausbildung des jugendlichen Geistes beitragende Lectüre gewähren. Man sollte besondere Lesebibliotheken für die Jugend anlegen, welche, wenn sie mit gehöriger Umsicht benutzt würden, gerade so viel Nutzen stiften müßten, als die gewöhnlichen Schlammgruben der Ritter- und Räubergeschichten Unheil anrichten. Mehrere Lehrer auf dem Lande haben dergleichen Bibliotheken schon angelegt und nützen dadurch nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern, indem sich diese in den langen Win-

terabenden von den Ersteren vorlesen lassen und dabei noch manches Gute hören und lernen. Die erste Bibliothek dieser Art, und zugleich die zahlreichste an Bänden, fand ich bei dem Schullehrer Döbel in Engelsburg, welcher dieselbe mit einem nicht unbedeutenden Kostenaufwande aus eigenen Mitteln angeschafft hatte und sie gegen eine geringe Vergütung benutzen ließ*).

Verschafft man auf diese Weise der Jugend Gelegenheit, etwas Gutes zu lesen, so wird es auch viel leichter werden, die Quellen einer schlechten Lectüre zu verstopfen, welche so viel zum Verderben derselben beiträgt. Ich kenne einen Menschen, welchen das häufige Lesen von Räubergeschichten zum überlegten Diebstahle verleitete; warum sollte das böse Beispiel, die langen Liebesgeschichten und die schlüpfrigen Stellen so vieler Schriften nicht auch aus einem tugendhaften Menschen einen Wollüstling zu machen vermögen, so wie sie erwiesenermaaßen dazu beitragen, das Laster der Selbstbefleckung bei einem jungen Menschen immer mehr auszubilden und unbesiegbar zu machen? —

Dies ohngefähr wären die Ursachen des schändlichen Lasters, welches jetzt am Marke der Menschheit zehrt. Ort und Raum gestatten mir nicht, denselben hier noch weiter nachzuforschen und die angegebenen Winke zur Verhütung des Uebels auszuführen. Die Sache noch kürzer zu behandeln, schien mir, da ich sie einmal zur Sprache gebracht, dagegen auch nicht rathsam. Auch ist der Gegenstand ein viel zu wichtiger, als daß ich fürchten dürfte, darüber getadelt zu werden, wenn ich die Gelegenheit nicht

*) Ich erinnere dabei nur an die trefflichen Schriften eines Nieritz, Schmidt, Salzmann u. A.

unbenutzt ließ, einige ernste Worte darüber zu sprechen, und wenn ich ihn nicht eher verlasse, als bis ich noch einige Worte über die Folgen des Lasters und die Behandlung Verführter gesagt habe.

Die Folgen der Selbstbefleckung sind so schrecklicher Art, wie man sie nur von einer unnatürlichen, den Körper entnervenden, die körperlichen und geistigen Verrichtungen störenden und den Menschen noch unter das Thier erniedrigenden, oft wiederholten Sünde gegen Gott und sich selbst erwarten darf. Ueberreizung und Schwächung des Nervensystems, der Organe der Verdauung, der Lungen, des Herzens, Zerstörung der geistigen Fähigkeiten, welche oft bis zum Blödsinn und Wahnwitz gesteigert wird, oder doch als Hypochondrie und Hysterie in Verbindung mit lästigen Verdauungsbeschwerden das Dasein verbittert; Rheumatismen und die fürchterliche, schmerzhafte Gicht; Rückenmarkschwindsucht mit ihren ekelhaften Begleitern, der Lähmung der Extremitäten und der Unfähigkeit, den Harn und die Excremente zu erhalten; Störungen der Sinne, namentlich des Sehvermögens; das Dahinschwinden aller geistigen und moralischen Kraft; Unruhe und Schwanken in seinen Entschlüssen; Unvermögen; gänzlicher Verfall des ganzen Körpers; ein Leben voll Sünde und Reue und ein frühzeitiger elender Tod sind der traurige Lohn des Unglücklichen, welcher zu dem Laster verführt wurde und nicht die Kraft hatte, sich aus den Krallen desselben bei Zeiten wieder zu befreien.

Unter den Mitteln zur Heilung des Uebels stehen eine strenge Mäßigkeit, eine stete Beaufsichtigung und die moralischen Einflüsse, welche gebildeten, liebevollen Eltern und Lehrern zu Gebote stehen, oben an. Jedoch bleibt es unerläßlich, bei der Behandlung des Un-

glücklichen und der Bekämpfung des Lasters die oben angegebenen Winke mit zu benutzen. Eine wahrhaft väterliche, ernste und liebevolle Zusprache; eine lebhafte Darstellung der gräßlichen Folgen des Lasters, des Schmerzes der Eltern bei dem augenscheinlichen physischen und moralischen Verderben des geliebten Kindes; das Hervorheben des Sündlichen in der lasterhaften Gewohnheit; die Zuhülfnahme der Religion und ein brünstiges Gebet; eine Veränderung der Beschäftigung und Lebensweise werden, wenn man sie mit gehöriger Umsicht anwendet, ihren Zweck nicht verfehlen. Tägliche kalte Waschungen und häufige kalte Bäder, welche das Blut abkühlen, die Nerven kräftigen und beruhigen und den wilden Ausschweifungen der Phantasie Einhalt thun, werden die Cur kräftig unterstützen. Allein vergebens dürfte alles Predigen und Ermahnen, vergebens alle guten Vorsätze des Verführten, vergebens alle mechanischen, medicinischen und disciplinarischen Hülfsmittel sein, wenn das vom Laster beherrschte Opfer seine fleischlichen Begierden durch eine zu reichliche, zu nahrhafte, zu reizende oder zu schwere Diät gleichsam füttert und ihnen, so zu sagen, die Waffen liefert, mit denen sie sein besseres Ich und all seine moralischen Bestrebungen danieder schmettern. Wir haben aus den vorstehenden Abhandlungen des ehrwürdigen Cornaro den wohlthätigen Einfluß kennen gelernt, welchen die Mäßigkeit auf die geistige Veredelung des Menschen hat, wie sie die verschiedenen Kräfte des Körpers in Einklang bringt und dem besseren, moralischen Theile das Uebergewicht über den thierischen verschafft. Es ist also auch gar nicht schwer zu begreifen, daß dieselbe bei der Bekämpfung des vorliegenden Uebels vom größten Vortheile sein werde, ja, daß sie zu einer radicalen Heilung desselben gänzlich

unentbehrlich sein müsse. Mit ihrer Hülfe und unter Zuziehung der angedeuteten Hülfsmittel wird es den fortgesetzten Bemühungen verständiger Eltern gewiß gelingen, ihr geliebtes, über den gähnenden Rachen des Verderbens gebeugtes und die daraus hervorströmenden betrübenden giftigen Dünste gierig einathmendes Kind dem Abgrunde zu entreißen und einem höheren Leben und einer glücklichen Zukunft zuzuführen.

Du aber, Gefallener, der du diese Blätter liesest, raffe deine ganze Kraft zusammen und erhebe dich wieder aus dem Schmutze des Lasters, in den du versankst. Laß dich nicht durch verunglückte Versuche abhalten, den Kampf gegen die Lockungen der Sünde immer auf's Neue zu beginnen; nimm deine ganze Kraft zusammen; vermeide Alles, was deine Phantasie erhitzen, dein Nervensystem aufregen und die Säfte deines Körpers in Wallung bringen könnte; lebe einfach, mäßig und ordentlich; trinke nichts als Wasser; suche gute Gesellschaft; mache deinen Vater oder irgend einen väterlichen Freund zu deinem Vertrauten und befolge seinen guten Rath; vor Allem aber richte deinen Blick nach oben und erflehe Beistand von Dem, der der Inbegriff aller Tugend und Heiligkeit ist und der dir seine Hülfe nicht versagen wird, wenn du dich bemühst, sie durch ernstliche Bestrebungen zu verdienen. Verzweifle nicht an der Möglichkeit deiner Rettung. Sie ist dir bei ernstem Willen von deiner Seite, im vollen Sinne des Worts tugendhaft zu werden, gewiß. Es wäre ein großes Unglück, wenn Alle liegen blieben, die da fielen, und ich kann zu deiner Beruhigung versichern, daß die Meisten, welche sich in ihrer Jugend zu dem verderblichen Laster der Onanie verführen ließen, sich durch einen beharrlichen Kampf noch bei Zeiten aus seinen Fesseln zu befreien

im Stande waren und durch einen fortgesetzten regelmäßigen und tugendhaften Lebenswandel nicht nur gesunde und glückliche Menschen, sondern auch nützliche und achtbare Staatsbürger geworden sind. Beginne nur den Kampf ernstlich und ehe es zu spät wird, und du wirst mit Hülfe Gottes und der Mäßigkeit als Sieger daraus hervorgehen. —

Man hat die Frage aufgeworfen, ob es überhaupt zulässig sei, mit Kindern über das Laster und seine Folgen zu sprechen. Nach den von mir gemachten Erfahrungen muß ich dieselbe mit Ja beantworten; denn fast alle Onanisten, welche ich kennen lernte, haben mir geklagt, daß von den Gefahren des Lasters nicht eher etwas zu ihrer Kenntniß gekommen ist, als bis es ihnen zur schwer zu besiegenden Gewohnheit geworden war.

Es ist freilich nöthig, daß Lehrer und Eltern, welche mit ihren Kindern über diesen Gegenstand sprechen wollen, dies auf eine zarte Weise und mit Berücksichtigung der Individualität derselben thun; daß sie eine genauere Beschreibung der Art und Weise, wie das Laster vollbracht wird, und alle Beziehungen, welche unreine Bilder in der Phantasie des Kindes hervorrufen könnten, vermeiden und ihrem Vortrage alle Feierlichkeit und Würde geben, welche die Wichtigkeit des Gegenstandes, die Unschuld der Kinder und die Liebe und Sorge für das Wohl derselben erheischen. Es muß der Einsicht des Erziehers überlassen bleiben, die Zeit und die Umstände einer solchen Mittheilung zu wählen; doch möchte es nöthig sein, daß sie wenigstens vor dem zwölften Jahre erfolgte, weil sie sonst leicht zu spät kommen dürfte. Etwas völlig Fremdes sagt er seinen Kindern ohnehin nicht mehr, wenn er die Geschlechtsfunctionen mit wenigen, schonenden Worten erwähnt; denn

die Kinder theilen sich fast ohne Ausnahme das, was sie darüber wissen, selbst mit, und es erben sich in der Kinderwelt um so mehr dergleichen Traditionen von den Größeren auf die Kleineren fort, als zahlreiche Beobachtungen und selbst viele Stellen aus der Bibel die Neugierde der Kinder rege machen*).

Bei unverdorbenen, gut gezogenen Kindern kann es dem Lehrer und Erzieher nicht gar zu schwer werden, einen tiefen Abscheu vor einem Laster einzuflößen, dessen grausenhafte Folgen ein schuldloses Gemüth mit Entsetzen erfüllen müssen. Nächst der lebhaften Darstellung dieser Folgen sind, wie schon erwähnt, die Religion und Aufmunterung zur Tugend, die Vergleichung eines Lasterhaften, welcher seinen Körper und Geist zu Grunde richtete, das Bild des Elendes und Abscheues, das er darbietet, mit dem kräftigen Körper und dem frischen, lebensfrohen Geiste eines Tugendhaften mächtige Hülfsmittel.

Ich kann nicht umhin, diesen Aufsatz mit einer Ermahnung zu beschließen, welche uns der treffliche Bürger hinterlassen hat und welche ganz geeignet ist, bei jedem

---

*) Ein Onanist hat mir gesagt, daß er beim Lesen des hohen Liedes Salomonis Selbstbefleckung getrieben. — Wenn man so ängstlich ist, die Kinder vor dem Bekanntwerden mit dem Geschlechtstriebe zu verwahren, was ich, wie schon gesagt, in neun und neunzig Fällen von hundert für unmöglich halte, warum läßt man ihnen denn das sechste Gebot lernen, warum giebt man ihnen denn die Bibel ganz in die Hände? Ein Auszug würde ihnen hinreichen und sie vor den mancherlei Anstößigkeiten schützen, welche sie enthält. Was für einen Erwachsenen gut ist, ist es nicht auch für Kinder. Ich lasse meinen Jungen die Hosen nicht eben so groß machen, wie mir selbst. — —

nicht gänzlich verwahrlosten Jünglinge die schönsten Entschlüsse zu erwecken:

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß,
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!

Denn er gedeiht und sproßt empor,
Wie auf der Wies' ein schlankes Rohr,
Und lebt und webt, der Gottheit voll,
An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt aus kalter Dämmerung
Gen Himmel seinen Adlerschwung.

O schaut, wie er voll Majestät,
Ein Gott, daher auf Erden geht!
Er geht und steht voll Herrlichkeit,
Und fleht um nichts, denn er gebeut.

Sein Auge funkelt dunkelhell,
Wie ein krystallner Schattenquell:
Sein Antlitz strahlt wie Morgenroth,
Auf Nas' und Stirn herrscht Machtgebot.

Die edelsten der Jungfrau'n blühn,
Sie blühn und duften nur für ihn;
O Glückliche, die er erkiest!
O Glückliche, die sein genießt!

Bürger.*)

---

*) Einen schroffen Gegensatz zu diesem Bilde, der eine recht nützliche Lectüre für leichtsinnige junge Leute gewähren wird, findet man in dem schaudererregenden Ende eines Wüstlings, welches ein englischer Arzt in seinen „Mittheilungen," übersetzt von Jürgens, 2r Bd., auf eine erschütternde Weise erzählt.

V.

Ueber Schmausereien.

Die Klagen Cornaro's über die Nachtheile der Gastereien, welche zu seiner Zeit in Italien Statt fanden, kann man mit vollem Rechte auch in unserer Zeit wiederholen. Es giebt kaum einen Vorfall von einiger Wichtigkeit, im öffentlichen und im Privatleben, welcher nicht durch ein Eßgelag (um nicht zu sagen Freßgelag) gefeiert würde; das Constitutionsfest, das Guttenbergsfest, das Schillerfest und andere politische und kirchliche Feste müssen durch eine Schmauserei beschlossen werden, und ich wage zu behaupten, daß gerade der Schluß der Festlichkeiten den meisten Theilnehmern das Interessanteste bei der ganzen Sache ist, ja daß es sogar Ortschaften giebt, welche nur deswegen eine Feier veranstalten, damit eine Gelegenheit gegeben werde, sich einmal eine Güte zu thun, wie man es zu nennen pflegt. Es existiren überall eine Menge Gesellschaften und Vereine, deren Zwecke zum Theil höchst wohlthätige sind. Ich kenne kaum Eine davon, welche nicht ihre regelmäßigen Zusammenkünfte oder wenigstens ihre Jahresfeste mit einer tüchtigen Schmauserei feierte, und mancher Verein verdankt sein Entstehen und seine Fortdauer nur den materiellen Genüssen, welche er darbietet, und allenfalls der Befriedigung der Tanzwuth, zu welcher er Gelegenheit giebt, obgleich er zu ganz anderen Zwecken gestiftet wurde. Ich will nur an die Begräbnißgesellschaften und — es ist lächerlich — an die Mäßigkeitsvereine erinnern, welche Letzteren bei ihren hier und da Statt findenden Zusammenkünften es sich zur Pflicht gemacht zu haben scheinen,

das, was sie sich an geistigen Getränken versagten, durch einen übermäßigen Genuß von Speisen zu ersetzen.

Im Privatleben giebt es tausend Veranlassungen ähnlicher Art zur Unmäßigkeit. Es darf kein Kind geboren werden, ohne daß eine Menge der complicirtesten Nahrungsmittel, welche für einen ganzen Monat hingereicht hätten, der Vertilgung übergeben würde. Was wäre das für eine Hochzeit, an welcher der volle Bauch oder der volle Kopf nicht einen Theil der Gäste auf den Stühlen festgebannt hielte, während ein anderer Theil sich den wildesten Tänzen überläßt? Bedenkt man, wie dieser schöne Tag, dieser wichtige und heilige Anfang eines neuen Lebensabschnittes fast allgemein hingebracht wird, so ist es nicht zu verwundern, wenn das Ende kein besseres ist, als wir es leider nur zu oft sehen. Will man auch nicht verlangen, daß das junge Ehepaar drei Nächte hindurch in ihrem Kämmerlein knieend und betend zubringe (was heut zu Tage Niemand mehr einfallen würde), so ist es doch gewiß wünschenswerth, daß der so heilige und in seinen Folgen so wichtige Tag auf eine würdigere Weise hingebracht werden möge, als dies durch ein Freß- und Saufgelag gewöhnlich geschieht. Man würde dann wenigstens den Asmodi nicht geradezu zur Feier des Tages einladen und die Ehe mit besseren Vorsätzen beginnen, als die sind, welche aus einem vollen Bauche und einem umnebelten Hirn entspringen.

Ein Geburtstag darf nicht wohl hingehen, ohne daß sich der Gefeierte und dessen Angehörige auf ein paar Tage den Magen verdürben. Eben so ist es mit den Namenstagen, und selbst bei Gelegenheit des Todes eines Familiengliedes giebt es ein Traueressen, welches über den erlittenen Verlust trösten soll. Bei hohen Festtagen, bei

Kirchweihfesten und Kirmsen dauert das übermäßige Essen und Trinken wochenlang. Die jungen Leute eines ehrenwerthen Standes haben gar regelmäßige Tage in der Woche festgesetzt, um auf eine wahrhaft viehische Weise einen Kampf um die Ehre zu beginnen, wer von ihnen das größte Schwein sei — kurz, scheint es nicht, wenn man die Sache recht scharf in's Auge faßt, als ob sich all unser Thun und Treiben nur auf Essen und Trinken bezöge und wir sammt und sonders demselben Gott huldigten, der seinen Thron im Bauche aufgeschlagen hat!? —

Man giebt sich der Unmäßigkeit so gern hin, weil man damit keine Sünde zu begehen meint, sondern sie als ein sehr erlaubtes Vergnügen betrachtet, wodurch man Niemand Nachtheile zufüge. Allein man vergißt, daß man nicht nur Pflichten gegen Andere, sondern auch Pflichten gegen sich selbst hat, daß man durch Unmäßigkeit seine Gesundheit zerstört und sich zum subtilen Selbstmörder macht, und daß übrigens das böse Beispiel und diese muthwillige Verwüstung des Vorraths von Lebensmitteln für das Allgemeine nichts weniger als gleichgültig ist. Lebten wir Alle mäßig, so würden wir nicht nur stets überflüssig mit Nahrung versehen sein; es würde kein Armer zu hungern brauchen und keiner nöthig haben, sich über seine Kräfte anzustrengen, sondern wir würden auch bessere und glücklichere Menschen werden, einmal weil die Noth Niemand mehr zu gesetzwidrigen Handlungen verleiten könnte, und dann weil die Mäßigkeit, wie uns Cornaro in den folgenden Paragraphen so schön beweist, so unendlich viel zur Veredlung des Menschen beiträgt. Sollen denn nun aber, so höre ich von allen Seiten fragen, gar keine freundlichen Zusammenkünfte mehr Statt finden, oder soll man bei denselben hungern und dursten? — O, nein;

das ist meine Meinung nicht. Zwischen Hungerleiden und einem vernünftigen mäßigen Genusse der Gaben Gottes ist noch ein großer Unterschied. Wir müssen essen, um zu leben, aber wir müssen nicht leben, um zu essen, und die Heiterkeit und die gesellige Unterhaltung werden gewiß in einer mäßigen Versammlung besser befördert werden, als wenn die eine Hälfte der Anwesenden durch die Schwere des eingenommenen Ballastes zu Boden gedrückt und die andere Hälfte durch ein Uebermaaß von Spiritus der Wirklichkeit entrückt wird. Man führe bei solchen Gelegenheiten nur Einfachheit der Speisen ein und mache es sich zum Gesetz, von Spirituosen nie mehr zu trinken, als sich mit der vollkommenen Herrschaft, welche der Verstand über die thierische Natur stets ausüben soll, verträgt. Kränkliche Personen und namentlich Unterleibsleidende thun freilich am besten, dergleichen Veranlassungen gänzlich zu vermeiden, wenn sie nicht Gewalt genug über sich haben, dasjenige Maaß zu beobachten, von dem sie wissen, daß es ihnen allein zuträglich ist.

VI.

Selbstbeherrschung. — Mittel und Wege, sich an eine mäßige Lebensweise zu gewöhnen. — Franklin's Methode, um zur moralischen Vollkommenheit zu gelangen.

Trotz dem, daß es nicht sehr schwer ist, den Nutzen eines nüchternen und mäßigen Lebens einzusehen, so ist es doch keineswegs so ganz leicht, die Gesetze der Mäßig-

keit unter allen Umständen zu beobachten und jederzeit allen den lockenden Genüssen zu widerstehen, welche unsere verfeinerte Lebensweise uns jeden Augenblick darbietet. Für Den, welcher von Jugend auf mäßig und einfach erzogen wurde, ist es leichter, seine Genüsse auf seine Bedürfnisse zu beschränken, als für Denjenigen, welcher niemals lernte, seine sinnlichen Gelüste zu beherrschen. Er braucht blos seinem unverdorbenen Instincte zu folgen, welcher ihn selten oder niemals irre leitet, während der Andere weder den Appetit vom Hunger zu unterscheiden vermag, noch die Kraft besitzt, den Geboten seiner Vernunft immer Gehör zu geben.

Höchst wichtig bleibt es also, unsern Kindern schon frühzeitig die schwere Kunst zu lehren, ihre Begierden zu beherrschen: es ist dies das einzige Mittel, um sie zu freien und glücklichen Menschen zu erziehen; denn wie kann Der sich für frei halten, welcher unter der Herrschaft seiner sinnlichen Lüste steht, und Der für glücklich, welcher sein Leben zwischen Thorheit und Reue hinbringt? — Wer aber die Herrschaft über sich selbst nicht frühzeitig erlangt, der wird sie auch späterhin nur schwerlich erringen; denn die üblen Gewohnheiten wachsen mit der Zeit, verdrängen die guten und lähmen die zu ihrer Bekämpfung nöthige Kraft.

Wir dürfen uns also nicht wundern, wenn wir Leute genug antreffen, welche übrigens alle Achtung verdienen und die doch nicht im Stande sind, im Essen und Trinken ein gehöriges Maaß zu halten, obgleich sie wissen, daß sie für jede Uebertretung desselben hart bestraft werden. Ihr natürlicher Instinct ist zerstört und die Vernunft sträubt sich vergebens unter der Macht der bösen Gewohnheit. Es giebt Viele, welche vor und während

dem Genusse schon von Reue gefoltert werden und ihre Schwachheit verwünschen; allein, stände auch Todesstrafe darauf, so wären sie doch nicht im Stande, ihren Gelüsten zu widerstehen, oder ihrem Genusse Maaß und Ziel zu setzen. Ihr gewöhnliches Ziel ist, wenn sie nicht mehr können, und die Wahl ihrer Speisen und Getränke hängt von dem Willen des Zufalls ab, dem sie keine Vernunftgründe und keine Seelenstärke entgegen zu setzen haben. Werden solche schwache Charactere durch Krankheit gezwungen, die Nothwendigkeit einer Aenderung ihrer Lebensweise einzusehen, so beginnen sie ihren Kampf gewöhnlich sehr ernsthaft und fangen gleich damit an, allen ihren Lieblingsgenüssen auf einmal zu entsagen und das Maaß ihrer Nahrungsmittel auf das denkbarste Minimum herabzusetzen. Sie unternehmen einen Kampf, dem sie nicht gewachsen sind; sie wollen das ganze Bündel Stäbe auf einmal zerbrechen, anstatt an jedem Stabe einzeln ihre Kräfte zu versuchen. Es würde ihnen schwer genug werden, sich nach und nach von einem nach dem andern ihrer schädlichen Genüsse zu entwöhnen, und sie wollen sich den größten Theil ihrer bisherigen Lebensfreuden auf einmal versagen, ohne gelernt zu haben, in höheren Genüssen einen Ersatz dafür zu suchen. Die Folge davon ist, daß sie den ungleichen Kampf aufgeben und ihre frühere Lebensweise wieder annehmen und so lange fortsetzen, bis Krankheit und Ueberlegung sie zu einem neuen Entschlusse zwingen. Durch den ersten Versuch nicht klüger gemacht, verfallen sie wieder in das Extrem und der Erfolg ist ohngefähr derselbe, wie das erste Mal. Und so geht es denn eine Reihe von Jahren fort, bis die Gesundheit ganz zu Grunde gerichtet ist und die dazwischen zu Hülfe gezoge-

nen Arzneimittel, Frühlingscuren, Wassercuren und wie all die Surrogate für eine zweckmäßige Lebensweise heißen mögen, ihre Wirksamkeit ganz und gar versagen, und der zerrüttete Körper an einem unheilbaren Siechthume vollends zu Grunde geht, was bei der Wichtigkeit der gänzlich zu Grunde gerichteten Verdauungsorgane nothwendig erfolgen muß, da der tägliche Abgang nur unvollkommen und durch schlechte Säfte ersetzt wird.

Das Mittel, um dieser Zerstörung Einhalt zu thun, hat uns Cornaro gelehrt. Den Weg aber, welchen man einschlagen muß, um zu diesem Mittel zu gelangen, finde ich in Franklin's Methode zur Erreichung der moralischen Vollkommenheit vorgezeichnet. Ich theile sie Denjenigen meiner Leser, welche einen ähnlichen Kampf zu bestehen haben, im Auszuge mit:

„Es war um jene Zeit," so sagt dieser wahrhaft practische Philosoph, „als ich den kühnen und schwierigen Entschluß faßte, zur moralischen Vollkommenheit zu gelangen. Ich wünschte mein Leben hinzubringen, ohne jemals auch nur den geringsten Fehler zu begehen; ich wollte mich zum Herrn alles dessen machen, was mich dazu verleiten konnte: der natürlichen Neigungen, der gesellschaftlichen Verhältnisse oder der Gewohnheit. Da ich das Gute und das Böse kannte, oder doch zu kennen glaubte, so sah ich nicht ein, warum ich nicht immer das Erstere thun und das Zweite vermeiden können sollte; aber ich bemerkte bald, daß ich eine viel schwierigere Arbeit unternommen hatte, als es mir vorher eingefallen war, zu glauben. Während ich meine Aufmerksamkeit auf einen Fehler richtete und mich bemühete, ihn zu vermeiden, verfiel ich, oft ohne es zu bemerken, in einen andern. Entweder benutzte die Gewohnheit meine Unaufmerksamkeit, oder die Neigung

war zu stark für meine Vernunft. Am Ende schloß ich, daß die bloße Ueberzeugung des Wissens, daß es uns heilsam sei, durchaus tugendhaft zu sein, uns doch wohl nicht vor dem Ausgleiten sichere, und daß widerstrebende Gewöhnungen gebrochen, gute erworben und befestigt werden müßten, ehe wir auf beständige gleichförmige Rechtschaffenheit in unserm Leben fußen könnten. Zu diesem Endzweck versuchte ich Folgendes."

„So weit ich nach dem, was ich gelesen, das Verzeichniß aller sittlichen Tugenden kannte, fand ich es größer, oder kleiner, je nachdem die Sittenlehrer mehr oder weniger Ideen unter demselben Namen begriffen. Mäßigkeit z. B. beschränkte sich nach Einigen blos auf Essen und Trinken, Andere dehnten es auf Mäßigung jeglicher anderen Lüste, Neigung, Leidenschaft, Hanges, er mochte geistig oder leiblich sein, aus, selbst auf Habsucht und Ehrgeiz. Um hierin klar zu werden, nahm ich mir vor, lieber mehr Benennungen zu brauchen und weniger Ideen damit zu verknüpfen, als wenig Benennungen mit mehreren Ideen, und so begriff ich unter vierzehn Tugendbenennungen alle mir damals bekannten nöthigen und wünschenswerthen, und zu jeder fügte ich ein kurzes Gebot, das den Umfang, den ich ihr geben wollte, genau angab."

„Die Namen dieser Tugenden nebst ihren Geboten waren:

1) Mäßigkeit. — Iß nicht, bis du Schwere empfindest; trinke nicht so viel, daß dein Kopf davon angegriffen werde.

2) Schweigsamkeit. — Sprich nur, was dir und Andern nützt; unnützes Gespräch meide.

3) Ordnung. — Gieb jeder Sache ihren Platz, jedem Theil deines Geschäfts seine Zeit.

4) Entschlossenheit. — Sei entschlossen, zu leisten, was du sollst; leiste es, ohne von deinem Entschluß abzugehen.

5) Betriebsamkeit. — Verliere keine Zeit; beschäftige dich immer mit etwas Nützlichem; alles Unnöthige unterlasse.

6) Sparsamkeit. — Mache keinen Aufwand, als um Andern oder dir zu nützen, d. h. verschleudere nichts.

7) Aufrichtigkeit. — Handle ohne Hinterhalt; sei unschuldig und gerecht gesinnt, und wenn du sprichst, sprich dem gemäß.

8) Gerechtigkeit. — Thue Niemand Unrecht; unterlaß keine gute That, wozu dich deine Stellung verpflichtet.

9) Mäßigung. — Vermeide Uebertreibung; ahnde dir widerfahrenes Unrecht nicht so scharf, als es dasselbe zu verdienen scheint.

10) Reinlichkeit. — Leide nichts Unreines an Körper, Kleidern, oder Wohnung.

11) Ruhe. — Laß dich nicht von Kleinigkeiten oder durch gewöhnliche oder unvermeidliche Vorfälle beunruhigen.

12) Keuschheit. — Ueberlaß dich selten den Vergnügungen der Ehe; thue es nur um der Gesundheit und der Nachkommen halber, nie bis zur Ermattung oder Schwächung, noch auch zum Schaden eignen oder fremden Friedens und Rufes.

13) Demuth. — Ahme Jesus und Sokrates nach.

14) Menschenliebe. — Du bist Mensch; nichts ist dir fremd, was Deinesgleichen angeht."

„Da ich mir eine Fertigkeit in all diesen Tugenden erwerben wollte, so hielt ich für räthlich, nicht auf alle mit einem Male meine Aufmerksamkeit zu richten, sondern nur

Eine jedesmal im Auge zu haben, und wenn ich dieser Meister geworden, zu einer anderen überzugehen, so lange, bis ich durch alle vierzehn durch wäre. Und da die vorläufige Erwerbung einiger den Erwerb der andern erleichtern mußte, ordnete ich sie so, wie sie oben angegeben sind."

„Zuerst die Mäßigkeit, weil sie zu jener Kälte und Klarheit des Kopfes verhilft, welche so nöthig ist, wo es stete Wachsamkeit gilt und man gegen die unablässige Anfechtung alter Gewohnheiten und die Macht anhaltender Versuchungen auf der Hut sein muß. Wäre man mit dieser zu Stande, so möchte Schweigsamkeit wohl leichter sein; und weil ich auch zugleich wissen wollte, ob ich in dieser Tugend zugenommen, und überlegte, daß sie im Gespräch mehr mit den Ohren, als mit der Zunge erworben würde, mithin eine Angewöhnung zu schwatzen, zu scherzen und zu witzeln ablegen wollte — was mich doch nur in werthloser Gesellschaft angenehm machen könnte — so gab ich der Schweigsamkeit die zweite Stelle. Diese, wie die zunächst folgende Ordnung, sollte mir hoffentlich mehr Zeit für meine Entwürfe und meine Studien gewinnen. Entschlossenheit, einmal zur Gewohnheit geworden, sollte mich im Streben nach allen folgenden Tugenden befestigen; Sparsamkeit und Betriebsamkeit sollten mir meine Schulden abtragen, Wohlstand und Unabhängigkeit sichern helfen und so mir Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit ꝛc. erleichtern. Da ich nun einsah, daß nach Pythagoras Rath in seinen goldnen Sprüchlein tägliche Prüfung nöthig sei, so ersann ich in dieser Absicht Folgendes:"

„Ich machte mir ein Büchlein, wo jeder Tugend eine Columne bestimmt war. Jede Columne zeichnete ich

mit rother Tinte ab, so daß ich sieben Columnen hatte, für jeden Wochentag eine, und jede mit dem Tagesbuchstaben bezeichnet. Durch diese Columnen zog ich vierzehn rothe Linien und bezeichnete den Anfang einer jeden mit den ersten Buchstaben der Tugenden. Auf dieser Linie und der ihr zubehörigen Columne konnte ich mit einem kleinen schwarzen Zeichen jeden Verstoß gegen diese Tugend an dem Tage bemerken. Auf folgende Weise:

Mäßigkeit.

Iß nicht, bis du Schwere empfindest; trinke nicht so viel, daß dein Kopf davon angegriffen werde.

	S.	M.	D.	M.	D.	F.	S.
Mäß.							
Schw.	†	†		†			
Ord.	†	†	†		†	†	†
Entsch.		†				†	
Betr.			†				
Spar.		†					
Aufr.							
Ger.							
Mäßgg.							
Reinl.							
Ruhe							
Keuschh. . . .							
Dem.							
Menschl.							

„Auf jede dieser Tugenden beschloß ich, eine Woche lang genau Acht zu haben. So war denn in der ersten Woche mein Hauptaugenmerk darauf gerichtet, auch den mindesten Verstoß gegen Mäßigkeit zu vermeiden. Die übri-

gen Tugenden überließ ich ihrem guten Glück, außer daß ich jeden Abend die Verstöße des Tages anmerkte. Konnte ich nun in der ersten Woche meine erste, mit M. bezeichnete Linie rein erhalten, so glaubte ich, in der Fertigkeit dieser Tugend so weit gediehen zu sein und ihr Gegentheil so abgeschwächt zu haben, daß ich meine Aufmerksamkeit auf die nächste richten zu dürfen glaubte, und in der nächsten Woche beide Linien weiß lassen könnte. Wenn ich so bis zur letzten fortführe, so könnte ich in vierzehn Wochen ganz durchkommen, und dies jährlich viermal. Und wie, wer einen Garten zu jäten hat, nicht alles Unkraut mit Einem Male ausrottet, was nicht möglich und über seine Kräfte wäre, sondern einmal an einem, dann wieder einmal an einem andern Beete arbeitet, so hoffte ich, die aufmunternde Freude zu erleben, an meinen Columnen die Fortschritte in der Tugend aus der allmähligen Weißlassung zu sehen, bis ich am Ende nach mehrmaligen Gängen, nach vierzehn Wochen langer täglicher Prüfung mein Buch rein zu sehen glücklich genug wäre."

„Diesen Plan einer Selbstprüfung fing ich auszuführen an und setzte ihn eine Zeitlang mit einigen Unterbrechungen fort. Ich erstaunte, weit mehr Fehler an mir zu finden, als ich gedacht hatte, sah sie aber mit Freuden abnehmen. Um nicht von Zeit zu Zeit ein neues Buch anlegen zu müssen, weil das alte durch Auskratzen der Zeichen, um für neue Platz zu bekommen, löchricht ward, verwandelte ich meine Tafeln und Gebote in Elfenbeinblätter eines Tagebuchs, wo die Linien mit rother Tinte gezogen waren, die nicht verlosch, und auf diese Linien zeichnete ich meine Fehler mit Bleistift, den ich leicht mit einem feuchten Schwamm wegwischen konnte. Nach einiger Zeit machte ich den Gang jährlich einmal, dann in

mehreren Jahren nur einmal, und endlich unterließ ich es ganz, weil ich auf Reisen war, oder auswärts viel zu thun hatte, aber mein Büchlein führte ich immer bei mir. Die Ordnung machte mir am meisten zu schaffen, und ich sah ein, daß, wenn sie auch anwendbar wäre, wo das Geschäft mit der Zeit zu schalten gestattete, wie z. B. bei einem Drucker, so doch unmöglich von einem Manne genau beobachtet werden könnte, der mit der Welt verkehren und oft Geschäftsleute zu ihrer gehörigen Zeit annehmen müßte. Auch fand ich Ordnung hinsichtlich des Platzes für Sachen, Papiere ꝛc. höchst schwierig. An Methode war ich ohnehin nicht früh gewöhnt worden, und da ich ein vorzügliches Gedächtniß hatte, so bemerkte ich das Mißständige des Mangels an Methode nicht sehr. Dieser Punct also kostete mir eine peinliche Aufmerksamkeit und meine Fehler dagegen plagten mich so, ich machte so wenig Fortschritte in der Besserung und hatte so häufige Rückfälle, daß ich den Versuch beinahe aufgegeben und mich hierin mit einem fehlerhaften Character begnügt hätte. Es erging mir wie dem Manne, der bei meinem Nachbar, dem Schmied, eine Axt kaufte und die ganze Fläche so glänzend und glatt haben wollte, als die Schneide. Der Schmied erbot sich, sie ihm glatt zu schleifen, wenn er dazu drehen wollte. Er drehte auch, indeß der Schmied die breite Fläche der Axt derb und schwer auf den Schleifstein hielt, welches das Drehen sehr beschwerlich machte. Der Mann ließ von Zeit zu Zeit vom Drehen ab, um zu sehen, wie weit es nun mit der Arbeit wäre, und am Ende wollte er seine Axt doch lieber nehmen, wie sie war, ohne sie weiter schleifen zu lassen. „Nein, nein,“ sagte der Schmied, „dreht nur immer fort, nach und nach bekommen wir sie schon glatt; stellenweis ist sie schon ge-

sprenkelt.“ „Ja,“ sagte der Mann, „ich meine aber, ich will doch lieber eine gesprenkelte Axt behalten!“ Und so, denk' ich, mag es wohl Vielen ergangen sein, die solche Mittel, wie ich, nöthig hatten und fanden, wie schwer man Gutes annimmt und Schlechtes tilgt, mithin den Kampf aufgaben und schlossen, eine gesprenkelte Axt sei doch die beste. Denn etwas, das sich für Vernunft ausgab, flüsterte mir von Zeit zu Zeit zu, solch eine Genauigkeit, wie ich sie von mir forderte, wäre eine Ungereimtheit im Sittlichen, die, wenn sie ruchtbar würde, mich lächerlich machte; ein vollkommener Character führe das Unangenehme mit sich, daß man beneidet und gehaßt werde; ein wohlwollender Mann müsse sich einige Fehler zu Gute halten, um seine Freunde bei Gutem zu erhalten. In der That, rücksichtlich der Ordnung fand ich *mich* unverbesserlich, und jetzt, da ich alt bin und mein Gedächtniß gelitten hat, fühle ich den Mangel gar sehr. Wiewohl ich aber im Ganzen nie die Vollkommenheit erreichte, die ich so sehnlich gewünscht hatte, sondern gar weit davon abkam, so wurde ich doch durch dieses Streben besser und glücklicher, als ich ohne dasselbe geworden wäre, wie Diejenigen, welche nach gestochenen Vorschriften gut schreiben lernen wollen, zwar nie die angestrebte Trefflichkeit des Vorbildes erreichen, aber doch immer besser und besser, hübsch und leserlich schreiben lernen.“

„Mögen denn meine Nachkommen hieraus ersehen, daß dieser kleinen künstlichen Nachhülfe nächst Gottes Segen ihr Ahn das stete Glück seines Lebens bis in das neun und siebzigste Jahr hinauf, worin er dies schrieb, verdankte! Welcher Wechsel dem noch übrigen bevorsteht, ruht in der Hand der Vorsehung; kommt er aber, so wird der Gedanke an früher genossenes Glück ihn mit mehr Ergebung

tragen helfen. Der Mäßigkeit schreibt er seine lange ausdauernde Gesundheit und die ihm noch immer gebliebene gute Leibesbeschaffenheit zu; der Emsigkeit und Sparsamkeit seine frühe Gemächlichkeit und Wohlhabenheit mit allen Kenntnissen, die ihn zum nützlichen Bürger machten und ihn unter den Gelehrten einigen Ruf erwarben; der Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit das Vertrauen seines Vaterlandes und die ehrenvollen Aemter, die es ihm ertheilte, und dem Gesammtverein dieser Tugenden, wie unvollkommen er sie sich auch aneignete, jene gleichmäßige Ruhe und Heiterkeit im Umgang, um welcher willen man ihn noch immer sucht und selbst jüngere Bekannte ihn lieb haben. Hoffentlich werden also einige meiner Abkömmlinge mein Beispiel befolgen und so wie ich das Wohlthätige desselben ernten."

Ich hoffe, durch die Mittheilung dieser Methode denjenigen meiner Leser einen Dienst geleistet zu haben, denen Franklin's Schriften unbekannt geblieben sind, und wäre es auch nur, um ihnen die Mittel zu erleichtern, durch die es ihnen möglich werden soll, sich an eine mäßige Lebensweise zu gewöhnen und dadurch ihre verlorne Gesundheit wieder zu erlangen. Ich hoffe aber von dieser Mittheilung noch mehr: ich denke, sie wird manchen unter ihnen zur Nachahmung reizen und den Wunsch in ihm erwecken, nicht nur einen besseren Grund zu seinem physischen, sondern auch für sein psychisches Wohl zu legen, wodurch allein ein harmonisches Ganze erreicht werden kann.

Wir haben es hier mit dem Ersteren zu thun und müssen die Sorge für das Letztere den Entschlüssen und Bemühungen eines jeden unserer Leser selbst überlassen.

Wenden wir Franklin's Methode auf die Gewöhnung an eine einfache und mäßige Lebensweise an, so haben wir

es vorerst damit zu thun, daß wir alle Excesse und alle Gelegenheiten, welche dazu verleiten könnten, vermeiden. Es ist unmöglich, ein Gebäude aufzuführen, wenn man den Sonnabend wieder einreißt, was man die Woche durch aufgebaut hat: der größte Fleiß beim Bauen hilft dann zu nichts, und eben so wenig kann die übertriebenste Mäßigkeit nützen, wenn man sich dazwischen Ausschweifungen hingiebt.

Man beschränke nach und nach die unregelmäßige Befriedigung seines Appetites auf seine regelmäßigen Mahlzeiten, und ist das gelungen, so beschränke man die Quantität seiner Nahrung auf dasjenige Maaß, welches uns keine Beschwerden verursacht und hinreicht, Körper und Geist bei Kräften und munter zu erhalten. Man gehe damit aber langsam zu Werke: der Körper muß sich nach und nach erst an eine geringere Nahrung gewöhnen, sonst empört er sich gegen die Veränderung und wirft den ohnehin nicht leicht durchzuführenden Entschluß mit Hülfe der Gewohnheit und des Gaumenkitzels gleich im Anfange über den Haufen. Hat man es aber einmal dahin gebracht, sein gehöriges Maaß ausfindig zu machen, und sich daran gewöhnt, so halte man auch streng daran und lasse sich durch keine Lockung bereden, es jemals wieder zu überschreiten. Eine große Unterstützung bei dem Bestreben, das Maaß seiner Nahrungsmittel zu vermindern, gewährt die Vereinfachung der Genüsse; aber auch hier muß man aus den angegebenen Gründen nicht zu schnell verfahren.

Von Reizmitteln und Leckereien lasse man zuerst diejenigen weg, deren Nachtheile man am deutlichsten aus eigener Erfahrung kennen gelernt hat oder welche uns von einem ärztlichen Freunde als besonders schädlich bezeichnet worden sind. Bemerkt man z. B., daß Zwiebeln,

Kohl und dergleichen starke Blähungen verursachen, daß Kuchen, Klöße und anderes Backwerk Aufstoßen, Schwere und Obstruction erzeugen, daß Gewürze, Kaffee, Wein den Blutandrang nach dem Unterleibe und die Hämorrhoiden vermehren, daß Obst Säure macht; so verbanne man allmählig Eins um das Andere von seiner Tafel und genieße es, von seiner Schädlichkeit überzeugt, nie mehr. Jedenfalls ist es rathsam, mit den starken indischen Gewürzen den Anfang zu machen; da aber manche Speisen, wie Kohl und dergleichen, ohne diese Gewürze nicht immer gut vertragen werden, so müssen dieselben ebenfalls bald darauf wegbleiben. Die allmählige Verbannung der Gewürze ist unentbehrlich, da eine zerrüttete Verdauung bei der fortwährenden Einwirkung starker Reize eben so wenig wieder hergestellt werden kann, als die Gesundheit eines kranken Pferdes, welches man durch Sporen und Peitsche täglich zu neuen Anstrengungen zwingt. Denn die Gewürze sind, wie Rausse sehr richtig bemerkt, für die Verdauungswerkzeuge gerade das, was die Sporen für das Pferd. Hat man es dahin gebracht, die meisten der den Appetit zur Ungebühr reizenden complicirten Speisen und Leckereien entbehrlich zu finden, so hat man mit der Quantität auch schon halb gewonnenes Spiel; denn der nicht mehr durch allerhand Reize gekitzelte Gaumen verlangt dann keine größere Menge Speise, als zur Sättigung und Stärkung des Körpers nothwendig ist.

Es muß freilich mancher Kampf bestanden werden, ehe man eine Menge seiner Lieblingsgerichte entbehren lernt: die Gewohnheit ist zu stark, und wenn man einmal den Bauch zu seinem Gott erhoben, so ist es nicht zu verwundern, daß dieser die ihm eingeräumte Gewalt in Ausübung bringt und nicht ruhig zusieht, wenn man die ihm

errichteten Altäre einen nach dem andern umzustürzen beginnt. Die meisten Gutschmecker und Unterleibskranken legen einen viel zu hohen Werth auf die Freuden des Gaumens: eine geringe Entbehrung, eine unbedeutende Täuschung zerstört ihre Laune auf einen ganzen Tag, und ohne eine reich besetzte Tafel scheint ihnen das ganze Leben nicht der Mühe des Athemholens werth. Da nun ihre ganze Existenz, ihr ganzes Dichten und Trachten sich in dem engen Kreise thierischer Genüsse bewegt oder sie doch für jede Pflichterfüllung, für jede unbedeutende Arbeit eine Belohnung bei Tische zu suchen gewohnt sind, so vermag der bloße Gedanke an eine gänzliche Trennung von ihren höchsten Freuden sie in Verzweiflung zu setzen, weshalb denn der Entschluß, ihre Gesundheit durch eine einfache und mäßige Lebensweise herzustellen, nur bei sehr Wenigen auftaucht.

Man hört häufig sagen: „ja, wenn ich Alles entbehren will, so habe ich nicht nöthig, eine Cur zu gebrauchen; dann kann ich zu Hause und durch bloße Entbehrung gesund werden; wenn man aber auch Alles sich versagen soll, so hole der Teufel das Leben; es hat ja ohnehin so wenig Freuden."

Beweist diese Aeußerung, welche mir in meinem Leben wenigstens tausendmal vorgekommen ist, nicht hinlänglich, daß die Leute wissen, daß sie durch eine mäßige Lebensweise gesund werden können, daß sie aber weder den Muth noch den Willen dazu haben? Das Leben bietet wenig Freuden, sagen sie; aber warum bietet das Leben wenig Freuden? Weil wir unser Glück in vorübergehenden sinnlichen Genüssen suchen, unsere Gesundheit durch eine unordentliche Lebensweise zu Grunde richten und unser ganzes Streben nicht auf die Veredelung unseres besse-

ren Ichs, sondern auf die Befriedigung unserer thierischen Gelüste und auf Anhäufung einer möglichst großen Menge von irdischem Ballast gerichtet ist, mit welchem wir uns die Fahrt nach dem Hafen eines wahren dauerhaften Glückes beschwerlich machen.

Das Leben ist durchaus nicht ohne Freuden, und gewiß ist es uns erlaubt, alle materiellen Genüsse, welche uns der Schöpfer dargeboten hat, in den Kreis derselben zu ziehen. Ja es wäre eine Thorheit, behaupten zu wollen, daß Wein, Kaffee, Kuchen und viele andere Dinge, welche in unseren Haushaltungen täglich vorkommen, absolut schädlich wären. Sie werden dies erst durch den Mißbrauch. Ein Reizmittel darf nur ausnahmsweise vorkommen, um den Genuß, welchen eine einfache Mahlzeit einem unverwöhnten Gaumen stets gewährt, zu erhöhen. Nicht aber dürfen die Reizmittel und Leckerbissen die Stelle der Nahrungsmittel vertreten. Wo dies geschieht, haben wir natürlich keine anderen als traurige Folgen zu erwarten. Und wie viele Familien giebt es, wo dies nicht geschähe? Hat doch selbst in den niedrigsten Ständen der Kaffee eine kräftige Mehlsuppe verdrängt!

Bei der verzweiflungsvollen Aussicht, welche sich einem Gutschmecker eröffnet, wenn er sich durch Entsagung von all den gewohnten schädlichen Genüssen wieder herstellen will, ist das langsame Abbrechen von den Letzteren unumgänglich nothwendig. Um seinen Muth zu beleben, ist es gut, sich Anfangs vorzunehmen, nur einen einzigen Tag, dann vielleicht zwei, drei, vier und mehrere Tage sich gewisse nachtheilige Speisen und Getränke zu versagen und auf eben dieselbe Weise die Quantität seiner Nahrungsmittel um eine Kleinigkeit herabzusetzen, bis man im

Stande ist, diese Zeiträume immer mehr zu verlängern und sich ganz an eine einfache und mäßige Lebensweise zu gewöhnen. Man bricht auf diese Art die böse Gewohnheit, übt seine Kraft und stählt seinen Muth zum ferneren Kampfe. Jeder Kampf, aus dem wir als Sieger hervorgehen, stärkt uns; jeder Kampf, in dem wir unterliegen, schwächt uns. Also nochmals: man hüte sich, es mit all seinen Feinden auf einmal anfangen zu wollen.

Durch wiederholte glückliche Versuche gewinnt der Verstand endlich die Oberhand, und was uns Anfangs unmöglich erschien, erscheint uns endlich als ganz natürlich, und so wie früher die Unmäßigkeit uns beherrschte, so wird eine weise Mäßigkeit mit all den Segnungen, welche sie in ihrem Gefolge hat, unsere stete Begleiterin. Gesundheit, Heiterkeit, Seelenreinheit und Dankbarkeit gegen den Schöpfer ziehen bei uns ein und belohnen uns reichlich für die Mühe, welche uns ein Kampf gekostet hat, dessen Ausgang bei festem Willen nicht zweifelhaft sein konnte. Personen, welche Ursache haben, an ihrer Willensfestigkeit zu zweifeln, thun gut, allein zu essen und ihre Mahlzeiten der Qualität und Quantität nach ein= für allemal zu bestimmen. Sie werden dann durch die noch vorhandenen Speisen nicht zum Uebermaaße gereizt und gewöhnen sich bald an ihr Quantum, wenn auch Anfangs der Magen sich dagegen auflehnen will. Sind sie daran gewöhnt, so können sie späterhin unter Beobachtung des gehörigen Maaßes in Gesellschaft essen, wenn diese geeignet ist, durch erheiternde und anziehende Gespräche die Einbildungskraft des Kranken zu beschäftigen und seine Aufmerksamkeit von den Speisen abzuziehen. Hat jedoch die Gesellschaft, in welcher ein Kranker zu speisen genöthigt ist, diese Eigenschaften nicht; ist die Unterhaltung

einförmig oder langweilig; giebt es mürrische Gesichter oder hat der Kranke vielleicht gar Aerger und Verdruß zu erwarten, wie dies in vielen Haushaltungen der Fall ist, in welchen die Hausfrau die unangenehmen Vorfälle des Tages mit der Mittagsmahlzeit aufzutischen pflegt: so thut er besser, er ißt allein und sucht seinen Geist mit irgend einem heiteren Gegenstande zu beschäftigen.

Einladungen zu Gastereien wird ein Kranker, dem an Herstellung der Gesundheit durch Mäßigkeit gelegen ist, auf geeignete Art zurückweisen, da bei ihnen Abschweifungen von der Regel fast nicht zu umgehen sind.

Auf das eigentliche Maaß, so wie auf die dem kranken Körper am zuträglichsten erscheinenden Speisen und Getränke kommen wir mit Cornaro wieder zurück. Ich will schließlich nur noch darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, die Stunden seiner Mahlzeiten festzusetzen und sich durch nichts verleiten zu lassen, vor der bestimmten Zeit etwas zu genießen. Es ist dies theils aus physiologischen Gründen nothwendig, da der Magen nach jeder verdauten Mahlzeit einige Zeit sich erholen muß, und alles Dazwischenessen die noch nicht ganz vollendete Verdauung stört; theils ist es auch eine mächtige Stütze der moralischen Kraft, ohne welche man schwerlich zum Ziele kommt; denn wie will man sich an ein bestimmtes Maaß gewöhnen, wenn man zu jeder Zeit jeder Lockung des Gaumens und jedem unbehaglichen Gefühle des verwöhnten Magens Gehör giebt? Es ist diese Ordnung die unentbehrliche Grundlage, auf welcher die übrigen Operationen gegen die Feindin der Gesundheit und des Lebens unternommen werden müssen, und man hat schon viel gewonnen, wenn man dieses ebene, zum Kampfe vortheilhafte Terrain errungen hat. Stellen sich Anfangs Anwandlun-

gen von Hunger und Schwäche ein, so überwinde man sie durch die Betrachtung, daß nach einer erst ein Paar Stunden vorher eingenommenen Mahlzeit die gefühlte Empfindung kein wahrhafter Hunger, sondern ein krankhafter Reiz sei; zeigt sich jedoch dieselbe kurz vor der nächsten Mahlzeit, so suche man den Magen mit einem kleinen Stückchen Weißbrot bis zu dieser hinzuhalten, bis er sich nach und nach an die bestimmte Stunde gewöhnt. Ihm etwas Anderes als ein Stückchen trockenes Brot anzubieten, würde heißen, dem Feinde die Waffen gegen sich in die Hände zu geben. Ueberhaupt ist eine solche einfache Speise das beste Mittel, den Appetit vom Hunger zu unterscheiden, welches sich auch bei der Erziehung der Kinder als solches bewährt. Man gebe den Kindern außer den Mahlzeiten nur nichts Anderes, und sie werden gewiß nicht eher zu essen verlangen, als bis sie wirklich Hunger haben.

Noch ein gutes Mittel, um sich in seinem Vorsatze zu befestigen, ist das Lesen diätetischer Werke. Wer kurz vor seiner Mahlzeit ein Capitel aus Cornaro liest, wird schwerlich von seiner Eßgier überwunden werden. Die Geistlichen werden hauptsächlich durch den häufigen Umgang mit Gottes Wort fromm. —

VII.

Irrthum, daß die Medicin ein Lebensverlängerungsmittel sei. — Natürliches Ziel des Lebens. Der Glaube an einen absoluten Fatalismus ist eine Thorheit. — Eine starke Wassercur ersetzt keine verlorne Lebenskraft. — Mangelnde Wärme im Magen erklärt. — Milch. — Umschläge. — Naturfehler.

Wie es gewöhnlich geschieht, so griff auch Cornaro nicht eher zu dem einzigen und sichersten Mittel, seine zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen und sich der schon nach ihm ausgestreckten knöchernen Hand des Todes zu entziehen, als bis er die Kunst einer Menge von Aerzten ohne Erfolg an sich hatte probiren lassen und zu der Erkenntniß gekommen war, daß die Arznei bei einem hinreichenden Fonds von Lebenskraft wohl hin und wieder eine Erleichterung zu verschaffen, nicht aber die frühzeitige Zerstörung eines Körpers aufzuhalten vermöge, welcher täglichen Mißhandlungen und einem fortgesetzten Mißbrauche seiner Kräfte unterliege. Statt daß die Mäßigkeit das erste Mittel sein sollte, zu dem wir bei den ersten Zeichen von Erkrankung unsere Zuflucht nehmen, ist sie stets das letzte, zu dem wir greifen, weil wir in dem thörichten Wahne leben, daß die Apotheke Mittel besitzt, welche die immer wiederkehrenden Fehler einer naturwidrigen Lebensweise unschädlich machen könnten, und wir keine Neigung haben, dieser Lebensweise zu entsagen. Wären wir klug

genug, die Erfahrung, welche wir an Anderen machen können, zur Lehrmeisterin anzunehmen, so würden wir sehr bald zu der Ueberzeugung gelangen, daß eine einfache mäßige Lebensweise fast allen Krankheiten die Thür verschließt und alle Medicin in der Welt nicht im Stande ist, uns vor den Folgen eines ausschweifenden Lebens zu schützen. Wir würden dann anfangen, mäßig zu sein und ordentlich zu leben, ehe die Reihe auch an uns käme, den oben aufgestellten Grundsatz von der Unzulänglichkeit der Medicin durch unser eigenes Beispiel zu beweisen, die letzte Hälfte unseres Lebens unter Schmerzen und Krankheiten aller Art zuzubringen und dasselbe in einem mit Apothekerbüchsen umstellten Bette zu beschließen, wie es jetzt die allgemeine Mode ist.

Ein König von Persien sandte dem Kalifen Mustapha einen sehr geschickten Arzt, welcher bei seiner Ankunft nach der Art und Weise, wie man bei Hofe lebte, fragte. Man antwortete ihm, daß man nicht eher äße, bis man hungrig wäre, und niemals seinen Appetit ganz befriedigte. „Da will ich mich nur wieder fort machen,“ sagte er, „denn hier giebt es nichts für mich zu thun.“ Diese Anecdote ist sehr bekannt und doch wird die Lehre, die aus ihr hervorgeht, nur äußerst wenig befolgt; der Sinnenkitzel ist zu stark und die Vernunft zu schwach, um ihr Eingang zu verschaffen und dadurch unsere Gesundheit zu stärken, unser Lebensglück zu erhöhen und die Dauer unseres Daseins zu verlängern. Es wird kein vernünftiger Mensch daran zweifeln, daß man durch Befestigung seiner Gesundheit und die Stärkung seines Körpers die Auflösung desselben hinausschiebe und daß somit die Mäßigkeit ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werde. Die ganze Welt wird nach unwandelbaren Ge-

setzen regiert. Alles, was ist, ist eine natürliche gesetzliche Folge von dem, was war, und Alles, was da sein wird, ist eine natürliche Folge von dem, was da ist. Wenn also ein Mensch mit dem natürlichen Vorrathe seiner Lebenskraft besser wirthschaftet, als ein Anderer, so muß er nothwendig länger damit aushalten, als dieser, wenn die Verhältnisse übrigens gleich sind. Wenn sich zwei Leute bei demselben Wagner zwei ganz gleiche Wägen von ganz demselben Materiale bauen lassen, so ist die Wahrscheinlichkeit vorhanden, daß beide bei gleichmäßigem Gebrauche von gleicher Dauer sein werden. Nun aber ladet der eine Besitzer nicht mehr auf seinen Wagen, als er weiß, daß derselbe ohne Nachtheil für seinen Mechanismus verträgt; er fährt nur zu bestimmten Stunden des Tages, sucht sich die besten Wege aus, fährt nicht schneller, als es die Noth erfordert, fährt, wo er schlechte Wege nicht vermeiden kann, einen langsamen Schritt oder erleichtert, wo es geht, sogar seine Ladung; des Nachts stellt er seinen Wagen unter Dach und Fach, kurz, er schont ihn auf alle nur mögliche Weise. Der Andere dagegen belastet seinen Wagen, so viel der Raum es gestattet; er kümmert sich wenig um böse oder gute Wege; er fährt Tag und Nacht im Schmutz und auf Steinen herum; langen die Kräfte der eigenen Pferde nicht mehr aus, so nimmt er Vorspann; ihn kümmert nicht Wind noch Wetter, sein Wagen wird auch des Nachts jedem Einflusse desselben ausgesetzt. Wem leuchtet nicht von selbst ein, daß der erste Wagen länger halten muß, als der letzte? — Was hilft es dem zweiten Fuhrmann, daß er ihn öfters ausflicken läßt, wenn er sein tolles Fahren Tag und Nacht über Stock und Stein nicht einstellt? Er wird doch bald zu Grunde gehen.

Gerade so verhält es sich mit der Gesundheit und Dauer unseres Körpers. Je vernünftiger und vorsichtiger der Gebrauch ist, den wir von dieser künstlichen Maschine machen, desto länger werden wir uns ihres Gebrauches erfreuen können. Von ewiger Dauer baut der Wagner keinen Wagen; stärker oder schwächer, einmal müssen sie alle zu Grunde gehen. Allein die Zeit, wenn dieses geschehen soll, hängt gewiß großen Theils von den Besitzern und den Umständen ab, unter denen sie gebraucht werden.

Die Dauer nun, welche eine Maschine, ihrem mehr oder weniger soliden Baue nach, unter den günstigsten Umständen und bei dem vernünftigsten Gebrauche haben kann, ist die natürliche, und das dem menschlichen Körper festgesetzte Ziel ist kein anderes, welche Einwendungen gegen diese Ansicht von manchen sogenannten Philosophen auch gemacht werden mögen. Die Vorsehung legte dieses Ziel unseres Lebens gewissermaaßen in unsere Hand und gab uns durch die Vernunft und die Erfahrung die Mittel, es möglichst weit hinaus zu stecken. Wohl uns, wenn unsere Reise durch's Leben geht, dem Beispiele des ersten Fuhrmanns gleich, welches das vorstehende Gleichniß uns darstellt!

Es ist gewiß eine große Absurdität, zu behaupten, es sei einem Jeden von der Vorsehung von Haus aus der Tag seines Todes bestimmt und er könne ihm nicht entgehen, möge er auch mit seinem Körper machen, was er wolle. Der Glaube an einen solchen Fatalismus ist eben so thöricht als schädlich. Wenn das Ende unserer Tage ein- für allemal festgesetzt ist; wenn alle Ereignisse unseres Lebens, Glück und Unglück, böse und gute Thaten im Buche unseres Lebens schon lange vor unserer Geburt uns vorgezeichnet wurden, wo bleibt dann unsere moralische

Freiheit? warum bestrafen wir dann Mörder und Diebe? warum fällen wir ein hartes Urtheil über Selbstmörder? warum schicken wir zum Arzt, wenn wir krank sind? warum halten wir uns fest, wenn wir im Begriff sind, in eine grause Tiefe hinabzustürzen? warum weichen wir drohenden Gefahren aus? warum pflanzen wir Blitzableiter auf unsere Häuser? warum schützen wir uns vor Wind und Wetter, vor Kälte und Hitze, wenn all unsere Vorsicht umsonst ist? was hilft uns all unser Lernen und Wissen, all unser Streben und Mühen, wenn wir dadurch nichts erreichen als das, was auch ohnehin kommt?

Es giebt nichts so Ungereimtes, sagt einer unserer deutschen Schriftsteller, was nicht von irgend einem Philosophen in vollem Ernste behauptet worden wäre. Unter diese Ungereimtheiten gehört auch der Glaube an einen absoluten Fatalismus. Ich fühle mich wie gelähmt; alle Verhältnisse des Lebens lasten mit bleierner Schwere auf mir; meine Kleider scheinen sich in Fesseln zu verwandeln, mein Zimmer in einen Kerker; mein Athem stockt; die Pulse stehen still, wenn ich nur eine Minute lang dem Gedanken nachhänge, daß ich keinen Willen habe und daß all mein Denken und Thun das Werk eines ewigen Zwanges ist. Lehnte sich aber auch nicht der ganze bessere Theil des Menschen gegen diesen unerträglichen Glauben auf, so würde doch die Inconsequenz seiner Anhänger, welche sich in fast jeder ihrer Handlungen ausspricht, ihn als die Ausgeburt eines verbrannten Gehirns bezeichnen; denn sind es nicht gerade sie, welche nach jedem Strohhalme haschen, um ihr sklavisches Dasein noch um eine Spanne zu verlängern?

Verbannen wir daher diesen thörichten, jeden höheren Aufschwung niederdrückenden Glauben und halten uns

vielmehr überzeugt, daß wir durch eigne Kraft und eignen Willen zu unserem und unserer Nebenmenschen Glücke beitragen können. Wir werden nach unwandelbaren Gesetzen regiert, wie es in jedem wohl eingerichteten Staate geschieht, und diese Gesetze allein beschränken unseren freien Willen. Der Glaube an einen absoluten Despotismus von Seiten des Weltenregierers und an eine niedere, thierische Sklaverei von unserer Seite würde eine Gotteslästerung sein. Es liegt gewiß in unserer Macht, die Zeit hinauszuschieben, in welcher der Organismus untauglich wird, seine Verrichtungen zu erfüllen, und in welcher die durch das Alter unbrauchbar gewordene Maschine still steht und in die Atome zerfällt, aus welchen sie zusammengesetzt ist.

Der Tod von Altersschwäche allein ist der natürliche. Er ist stets sanft und schmerzlos. Warum ist er jetzt eine Seltenheit geworden? — Die Antwort auf diese Frage ist nicht schwer: sie ergiebt sich aus den Lehren Cornaro's und aus den Betrachtungen, welche wir eben angestellt haben.

Wenn schon eine künstliche Maschine, wie unser Körper ist, an und für sich Vorsicht und Schonung in ihrem Gebrauche erfordert: so ist diese Vorsicht natürlich zu verdoppeln, sobald die Maschine durch Mißbrauch gelitten hat; sonst wird sie unfehlbar bald ganz zu Grunde gehen. — Wollten wir nur diese einfache Wahrheit begreifen und beherzigen, das Lebensziel manches kränklichen Menschen würde sich noch weit hinausstecken lassen; allein ist der Wagen nur ein wenig wieder zusammengeflickt, so geht es, anstatt die ebene Straße zu halten, wieder durch Dünn und Dick, über Stock und Stein im vollen Laufe dahin, bis das Fuhrwerk zerschmettert in einem Loche liegen

bleibt. Und das ist das unnatürliche Ziel des menschlichen Lebens.

Mich dünkt, daß dieses Bild hinreichen könnte, um die Meinung Derjenigen zu widerlegen, welche in irgend einer Cur ein Mittel zu finden wähnen, welches die zerstörte Maschine zu verjüngen und so weit herzustellen im Stande sei, daß der Mißbrauch, welcher sie vorher zu Grunde richtete, ihr nichts mehr schaden könne. Wer also meint, sich durch eine alle Kräfte in Anspruch nehmende Schwitzwassercur wieder jung zu machen und sich eines unausgesetzten Wohlbefindens zu erfreuen, ohne daß er nöthig habe, in seiner fehlerhaften Lebensweise eine dauernde Veränderung vorzunehmen, der ist sicherlich in einem großen Irrthume begriffen. — Die Wasserheilkunst ist eine herrliche Sache; allein sie ist bisher in neunzig unter hundert Fällen falsch angewendet worden und hat, bei der in Wasserheilanstalten fast allgemein beobachteten schlechten Diät, solchen Kranken, für welche dieses Büchlein vorzugsweise bestimmt ist, mehr geschadet als genützt. Ich werde auf dieses Capitel späterhin zurückkommen und folge jetzt dem Ideengange unseres Cornaro.

Was dieser über mangelnde Wärme im Magen sagt, erklärt sich leicht durch den Mangel an Lebensthätigkeit, welcher bei Personen, die sich durch eine unregelmäßige Lebensweise schwächten, in diesem Organe überhaupt Statt findet. Die Circulation in den Gefäßen des Magens ist nicht lebhaft genug und es wird durch diesen Umstand allein die natürliche Wärme, welche, wie wir durch die in neuerer Zeit angestellten Versuche erfahren haben, zur Verdauung höchst nöthig ist, allerdings vermindert. Der schlaffe Zustand des Magens verursacht aber auch noch außerdem die Anhäufung eines dicken und zähen Schlei-

mes, welcher die Wände des Magens überzieht, als todte Masse ein Theil der thierischen Wärme absorbirt, den zur Verdauung bestimmten Säften ihre Kraft raubt, den Magen belästigt und die Verdauung auf alle Weise stört. Es ist ganz vernünftig, durch eine milde Wassercur, in welcher man ein Paar Wochen lang tüchtig Wasser trinkt, gelind schwitzt und durch Sitzbäder die Unterleibsorgane zu stärken sucht, diesen Schleim zu entfernen; daher ist es unverständig, durch Uebermaaß im Essen und dem Genuß schwer verdaulicher und fetter Speisen während der Cur, wie Solches gewöhnlich geschieht, alle Anstrengung in der Natur, sich des Ballastes zu entledigen, unnütz zu machen und die geschwächten Verdauungswerkzeuge noch mehr zu schwächen. Der gute Rath, welchen einer unserer ersten Hydropathen nur zu oft gegeben hat, daß man bei fetten Speisen nur tüchtig Wasser trinken müsse, ist offenbarer Unsinn, wenn man ihn auf Personen von schwacher Verdauung anwendet, und der scheinbar glückliche Erfolg, welcher vielleicht einige Wochen hindurch Statt findet, beschließt sich gewöhnlich dadurch, daß die Verdauung gänzlich zu Grunde gerichtet und eine unheilbare Erschlaffung des Darmcanals mit Stuhlverstopfung erzeugt wird. Für solche Kranke ist auch die Milch, welche sonst ein treffliches Nahrungsmittel abgiebt, nachtheilig. Der erschlaffte Verdauungscanal bedarf eines gelinden Reizes, wie er schon durch trockenes Brot und andere einfache Speisen ihn erhält. Die Milch gewährt, vermöge ihrer schleimichten und milden Bestandtheile, diesen Reiz nicht für einen erwachsenen Magen, welcher durch den Genuß von Reizmitteln, das Uebermaaß von Speisen und durch andere Ursachen geschwächt worden ist. Sie ver-

mehrt im Gegentheil den Schleim und die Unthätigkeit und belästigt, besonders wenn sie fett ist, die Verdauung. Daß sie in Wasserheilanstalten selbst häufig von Personen vertragen wird, welche sich ihrer früherhin ganz enthalten mußten, erklärt sich durch die auflösende Wirkung der Cur und des vielen getrunkenen Wassers. Eine Cur kann jedoch nicht das ganze Leben hindurch dauern, weil sie, wie ich schon vor mehreren Jahren behauptete, ein unnatürlicher Zustand ist, welcher die Kräfte des Körpers auf ungewöhnliche Weise in Anspruch nimmt und sie am Ende erschöpft. Diejenigen Personen aber, welche glauben, daß sie nach dem Beschlusse der Cur und wenn eine so starke Auflösung und Ausführung des überflüssigen Stoffes nicht mehr Statt findet, dieselbe Menge von Speisen, die Milch und mancherlei fette und schwer verdauliche Dinge, welche ihnen während der Cur keine merklichen Nachtheile verursachten, ungestraft fortgenießen dürfen, irren sich gewaltig, und es bedarf in der That keines großen Scharfblickes, um dies einzusehen, da eine geringere Ausfuhr auch eine verhältnißmäßig geringere Einfuhr nöthig macht, wenn man nicht will, daß die Vorräthe sich aufhäufen und verderben sollen. — Ihre allgemeine Einführung in die Wasserheilanstalten hat die Milch, nächst ihrem lieblichen Geschmacke, wohl hauptsächlich der Leichtigkeit zu verdanken, mit welcher sie herbeizuschaffen ist; und wenn Unterleibskranken statt der süßen Milch, welche allerdings etwas schwerer zu verdauen ist, sauere gereicht wird, so geschieht es wohl ebenfalls mehr aus dem Grunde, daß man die sauer gewordene Milch nicht wegwerfen will, als wegen des Nutzens, den man von ihr für den Kranken erwartet. — Auf jeden Fall ist es un-

sinnig, während man bemüht ist, sich einer Unannehmlichkeit zu entledigen, gerade das zu thun, was dieselbe hervorzubringen im Stande ist.

Die erregenden Umschläge um die Magengegend vermehren bekanntlich die Wärme in diesem Organe um einige Grade und befördern somit die Verdauung. Nach einer starken Mahlzeit sind sie von unschätzbarem Werthe. Indeß ist ihr fortwährender Gebrauch ebenfalls nicht zulässig, weil sie nach und nach einen Theil ihrer Wirksamkeit verlieren, bei vielen Personen Rheumatismen erregen und bei einer fortgesetzten strengen Diät und dadurch in Ordnung erhaltenen Verdauung unnöthig sind.

Cornaro hat sehr Recht, wenn er behauptet, daß Naturfehler durch eine angemessene Lebensweise und namentlich durch eine strenge Mäßigkeit verbessert werden können. Die gütige Mutter Natur, welche stets bemüht ist, alles Mangelnde zu ergänzen und alles Fehlerhafte zu ersetzen, verleugnet sich nie, wenn wir ihr anders nicht Hindernisse in den Weg legen, wodurch ihre Wirksamkeit erschwert oder unmöglich gemacht wird. Wenn nun die Mäßigkeit vermag, einen Körper wieder in Ordnung zu bringen, dessen Kräfte schon erschöpft sind, wie viel leichter wird ihr dies nicht sein, wenn sie in einem Alter zu Hülfe gerufen wird, in welchem die Kräfte noch im Zunehmen begriffen sind? — Wir sehen den außerordentlichen Nutzen der Mäßigkeit bei scrophulösen Subjecten und würden ihn bei manchen andern Krankheiten sehen, wenn wir nur stets zur Beobachtung einer strengen Diät uns entschließen könnten. Wie viele Kinder aber verdanken ihre Krankheitsanlage den Sünden der Eltern! — Ist es überhaupt eine Pflicht, unsere Kinder zur Mäßigkeit zu erziehen, so

ist es eine doppelte Verbindlichkeit, sie vor künftigen Qualen zu schützen, welche sich von unserer eigenen Kränklichkeit und wohl gar unserem Leichtsinne und unserm unordentlichen Lebenswandel auf sie vererben. Leider gehört ein großer Theil der Naturfehler unseres Geschlechts in diese Kategorie!

VIII.

Wie ist es zu erklären, daß Kranke ihre Aerzte so gern betrügen? — Nothwendigkeit eines allgemeinen Unterrichts in der Physiologie.

Die Gewohnheit der Kranken, ihren Arzt in Bezug auf Diät zu betrügen, ist einer von den unerklärlichen Widersprüchen, in denen der Mensch mit sich selbst lebt. Der Kranke nimmt einen Arzt, vertraut ihm in der Ueberzeugung, daß dieser seinen Zustand richtig erkennen und behandeln werde, sein ganzes körperliches Wohl an, läßt sich Medicin verschreiben, fragt ängstlich nach dem, was er essen darf, nimmt die Medicin oder nimmt sie nicht und — ißt, was ihm schmeckt. Es verhält sich hier mit dem Arzte ohngefähr auf dieselbe Weise, wie in vielen andern Fällen mit der gesunden Vernunft: sie sagt uns stets, was wir zu thun und zu lassen haben, und wir — thun, was uns beliebt. Es giebt nur zwei Mittel, um sich die in Frage stehende Verkehrtheit zu erklären: entweder der Kranke trauet seinem Arzte nicht Einsicht genug zu, und er war ein Narr, daß er ihn nahm; oder er vertrauet ihm,

und er ist ein Narr, daß er ihm nicht folgt. Es mag allerdings die falsche Ansicht, welche man im Leben von Naturheilkraft, Diät und den Wirkungen der Medicin insgemein hat, die Dunkelheit, in welche das ärztliche Wirken eingehüllt ist, und die Unbekanntschaft mit dem Baue und den Verrichtungen des eigenen Körpers ihren Theil an jener verkehrten Handlungsweise haben. Die Schuld, daß es in einem so wichtigen Puncte in dem übrigens von einer Masse unnöthigen Wissens vollgepfropften Geiste der Laien noch so finster aussieht, liegt theils an einer in dieser Beziehung fast durchgängig mangelhaften Erziehung, theils aber auch daran, daß die Aerzte im Allgemeinen viel zu wenig Gewicht auf eine strenge Diät legen, die Naturheilkraft mit ihren Bestrebungen kaum erwähnen und gern den Schein annehmen, als ob sie und die Apothekerbüchsen die Hauptsache bei der Heilung einer Krankheit wären.

Dieser medicinische Egoismus schadet gewiß außerordentlich viel, da die Kranken, auch selbst wenn sie während der Cur sich ordentlich halten, nach Entlassung des Arztes nichts Besseres zu thun haben, als sich ihren gewohnten Lieblingsneigungen wieder zu überlassen, indem sie sich gar nicht einbilden, daß jeder Mensch bis zu einem gewissen Grade sein ganzes Leben hindurch eine gewisse Diät beobachten, das heißt manche Genüsse vermeiden und andere beschränken müsse, wenn er gesund bleiben und Arzt und Apotheke entbehrlich finden wolle. Unter solchen Umständen kommen mir die Recepte wie Tezel'sche Ablaßzettel vor: der Sünder bezahlt sie und trotz aller Absolution fühlt er doch den Wurm, der an seinem Innern nagt, und sündigt wieder von Neuem darauf los, in der Meinung, daß er sich späterhin für Geld und gute Worte

schon wieder absolviren lassen könne. Man hat den Nutzen bestritten, welchen ein guter Unterricht in der Physiologie und Gesundheitslehre in den Schulen nothwendig haben muß, und eingewandt, daß ein oberflächliches Studium in einer so complicirten Wissenschaft die Leute nur verwirre, sie ängstlich mache und alle Nachtheile jeder Halbwisserei mit sich führe. Dies mag wahr sein, wenn der Unterricht ein todtes anatomisches Zergliedern des menschlichen Leibes ist und der Geist des Kindes und Jünglings mit einer Menge in's Einzelne gehenden Krames angefüllt wird, welchen er nicht fassen kann, und welcher, wenn er ihn faßte, ihm nichts nützen würde. Wer solchen Unterricht geben will, der muß freilich stets im Auge haben, daß er aus seinen Zuhörern keine Wundärzte zu machen im Begriff ist, welche jedes Knöchelchen, jeden Muskel, jede Drüse, jeden Nerv und jedes Gefäß anzugeben und lateinisch und deutsch zu benennen wissen sollen. Er muß ein allgemeines leicht faßliches Bild von dem Baue des Körpers, von der Lage und den Verrichtungen der vorzüglichsten seiner Theile entwerfen und mit Klarheit, Leben und Wärme über die Mittel belehren, welche zur Erhaltung dieses herrlichen Kunstwerkes, in dem sich die Weisheit und Güte Gottes so tief erkennen läßt, beitragen können. Er muß seinen Zuhörern Achtung vor dem eigenen Körper, Ehrfurcht vor dem Meisterstücke der Schöpfung einzuflößen wissen und sie mit den Gefahren bekannt machen, welche demselben von Außen und Innen drohen, und mit den Mitteln und Wegen, ihnen zu entgehen. Ist der Lehrer seiner Aufgabe gewachsen, so muß er unendlich viel Gutes stiften, da der Gegenstand ihm nicht nur erlaubt, den bloßen menschlichen Körper zu betrachten, sondern ihm auch gestattet, in das innere Leben des Menschen zu dringen,

seine Moralität zu erhöhen und auf tausend Fehler hinzuweisen, welche wir im Kreise der Familien und den übrigen Verhältnissen der menschlichen Gesellschaft täglich und stündlich begehen sehen. So wie man die Geldinteressen des Staatsbürgers bei dem Unterrichte in den Schulen berücksichtigt und dafür sorgt, daß Jedermann wenigstens Rechnen und Schreiben lernt, damit er seine Geschäfte selbst zu besorgen im Stande sei; so sollte man billig auch dahin streben, ihn so weit zu unterrichten, daß er für sein köstlichstes Gut, für die Erhaltung seiner Gesundheit, selbst sorgen könne und nicht erst eine lange schmerzvolle und kostspielige Lehrzeit unter den Händen der Aerzte machen müsse, in welcher er nicht eher klug wird, als bis es zu spät ist. Ich hoffe, daß Diejenigen, in deren Händen das Wohl und Wehe der Staatsbürger, das Gedeihen einer künftigen Generation liegt, diesen Gegenstand der Betrachtung werth finden und den Unterricht in der Physiologie in den höheren Classen der Schulen einführen werden, und sollte es selbst auf Kosten von Dingen geschehen, ohne deren Wissen der Mensch allenfalls auch gesund und glücklich leben und der Welt etwas Ordentliches nützen kann.

Die Staatsregierung trägt Sorge, die Bürger mit den erlassenen Gesetzen bekannt zu machen. Wie kann man verlangen, daß Jemand die Gesetze kennt und befolgt, welche die Natur für die Erhaltung unserer Gesundheit gab, wenn man ihn nicht damit bekannt macht? Nicht die vielen Strafen, welche über Vergehungen verhängt werden, beweisen die weise Einrichtung des Staates und die kluge Handhabung der Staatsgewalt, sondern die Aufklärung der Bürger und die geringe Zahl der Verbrechen. Warum sollen wir in Betreff unserer Gesundheit allein

durch Strafen klug gemacht werden, welche uns nicht einmal bessern, sondern bei unserer Verwöhnung uns oft genug nur halsstarrig und lebensmüde machen? —

IX.

Was für Genüsse sind dem Unterleibskranken erlaubt? Und welche ihm schädlich?

Das Sprichwort, welches Cornaro (§. 8.) anführt, mag wohl bei einem ganz gesunden Körper und unverwöhnten Gaumen seine Richtigkeit haben. Das Thier hat einen natürlichen Instinct, das ihm Nachtheilige zu vermeiden und dagegen sich solche Nahrung auszusuchen, welche dem Baue seiner Verdauungswerkzeuge angemessen ist und seinem Körper zusagt. Es verdankt der Einfachheit seiner Speisen und seines Getränkes die Erhaltung dieses Instincts bis in sein spätes Alter. — Es ist durchaus nicht anzunehmen, daß die Natur den Menschen nicht eben so gut, wie das Thier, mit einem ähnlichen leitenden Instincte versehen haben sollte; im Gegentheil zeigt sich derselbe bei Menschen, die eine einfache Lebensweise führen, bei Kindern und manchen Krankheiten sehr deutlich. Ich erinnere mich noch sehr gut, welche Anstrengung es mich gekostet hat, das erste Glas Bier zu verschlucken, von welchen Folgen mein erster Versuch, Tabak zu rauchen, begleitet war, welches unerträgliche Brennen mir nach einer zweijährigen gräfenberger Diät das erste Pfefferkorn, das ich in dem Hause eines Freundes mit einem Stückchen Cervelatwurst

in den Mund brachte, verursachte u. s. w. Allein der Mensch wurde auch mit mannichfachen Fähigkeiten versehen, welche ihn in den Stand setzen, seine Speisen durch eine künstliche Zubereitung schmackhafter und leichter verdaulich zu machen, und der Mißbrauch dieser Fähigkeiten ist es, welcher seinen Instinct bei der Wahl seiner Speisen und Getränke auf ohngefähr dieselbe Weise abstumpft, wie wir unser Gewissen durch wiederholte schlechte Handlungen oder einen unserer Sinne, z. B. die Sehkraft, durch Mißbrauch abstumpfen und schwächen können. Tritt zu dieser Abstumpfung des Instinctes eine krankhafte, selbst das Erkenntnißvermögen täuschende Verstimmung der Unterleibsnerven, wie sie bei Leuten, welche sich durch Unmäßigkeit, Ausschweifungen, niederdrückende Geistesanstrengungen und Gemüthsbewegungen (Hypochondristen) krank machten, gewöhnlich zu finden ist: so wird das Sprichwort zur Lüge und die Erfahrung muß den Instinct ersetzen. Man darf nicht mehr genießen, was uns am Besten schmeckt, sondern was wiederholte Versuche uns als dasjenige bezeichnen, was uns am Besten bekommt; man darf nicht mehr diejenige Quantität zu sich nehmen, welche unser verwöhnter Gaumen verlangt, sondern nur so viel, als wir wissen, daß wir es gut vertragen und wie es zur Stärkung unseres Körpers und zur Erhaltung unserer Lebenskraft unumgänglich nothwendig ist.

Nun ist zwar anzunehmen, daß jeder Kranke ohne große Schwierigkeiten diejenigen Speisen und Getränke bald selbst herausfinden werde, welche ihm nützlich sind, und daß eine Aufzählung aller schädlichen Genüsse um so unnöthiger und unzulässiger sei, als nicht allemal diejenigen Dinge, welche dem Einen nicht bekommen, auch bei dem Anderen nachtheilige Wirkungen erzeugen und es sich

von selbst versteht, daß der Unterleibskranke, welcher sich herzustellen wünscht, fortan nur diejenigen Speisen und Getränke genieße, welche er als für seine Gesundheit zuträglich erkannt hat. Allein es giebt verschiedene Dinge, welche durch ihre Unschädlichkeit eben so sehr eine Empfehlung verdienen, als es andere giebt, welche für Unterleibsleidende durchgängig schädlich sind, und hierüber dürften einige Worte nicht überflüssig sein, da sie manchen langwierigen Versuch ersparen und eine Art von Leitfaden für die zu beobachtende Diät abgeben können.

Eine ziemlich lange Erfahrung und zahlreiche Beobachtungen haben mich nach manchem Zweifel überzeugt, daß im Allgemeinen alle diejenigen Nahrungsmittel, welche Cornaro empfiehlt, jedem Menschen wohl bekommen müssen, und daß dagegen auch die meisten von denjenigen Speisen und Getränken, welche er als nachtheilig bezeichnet, Unterleibskranken, zu denen ich hier rede, nachtheilig sein werden. — Von gräfenberger Grundsätzen durchdrungen, wollte auch ich mich einige Jahre lang den Ansichten Cornaro's über mehrere Puncte der Diät nicht anschließen. Ich nehme es daher einem eifrigen Wasserfreunde nicht übel, wenn er sich nicht sogleich an den Gedanken gewöhnen kann, daß er sich das Obst, die Milch, das Backwerk und die Mehlspeisen, wie sie in Gräfenberg auf den Tisch kommen, versagen und dagegen es ihm erlaubt sein solle, dann und wann ein mäßiges Glas eines nicht zu hitzigen Weines zu genießen. Man ändert seine Ansichten, so wie die Jahre unsere Urtheile berichtigen, und ich weiß gewiß, daß mancher blinde Anbeter des Gräfenbergs, welcher bei dem Lesen dieser Stelle Zeter und Mord schreit, in ein Paar Jahren mäuschenstill sein und wieder in ein Paar Jahren nicht ein Glas, sondern eine Flasche Ausbruch trin-

ken wird, weil er durch übermäßiges Wassertrinken und tyroler Apfelstrudel seine zu Grunde gerichtete Verdauung nicht herzustellen vermochte.

Ich bin mit Priesnitz über die Diät fast niemals eines Sinnes gewesen und dieser Umstand hat sogar eine unangenehme Spannung zwischen uns erzeugt, welche durch die Offenheit, mit welcher ich die gräfenberger Diät in meinen Schriften beurtheilt habe, gewiß nicht vermindert worden ist; allein ich würde es für eine unverzeihliche Sünde halten, wenn ich gegen meine bessere Ueberzeugung auf die Worte des Meisters schwören wollte, wo es sich um Gesundheit und Leben von Tausenden handelt, welche meine Schriften lesen und meinen Worten vertrauen. Ich muß es also hier wiederholen, was ich schon so oft ausgesprochen, daß die Diät in den Wasserheilanstalten fast durchaus eine schlechte und unzweckmäßige ist, und daß sich namentlich Unterleibskranke in der Decke, in der Douche und in den Sitz- und Quirlbädern vergebens abarbeiten, wenn sie sich nicht entschließen wollen, einzusehen, daß bei ihrer Herstellung eine mäßige Diät die Hauptsache ist. Ich brauche kaum die Excesse zu erwähnen, welchen sich Wasserpatienten so gern hingeben und zu denen sie sich berechtigt glauben. Das Bild eines vollendeten Fressers, welches ich weiter oben aufgestellt habe, ist einer Wasserheilanstalt entnommen. — Ohne den Wein geradezu empfehlen zu wollen, da ich ihn im Gegentheil für sehr entbehrlich und in vielen Fällen für schädlich halte, getraue ich mir doch zu behaupten, daß Mancher, welcher jetzt den Tag über mehrere Pfund schwer verdauliche Speise zu sich nimmt, welche durch acht bis zehn Maaß kaltes Wasser kaum hinreichend verdünnt und in die verschiedenen Gefäße des Körpers vertheilt werden können, sich weit besser

befinden würde, wenn er den dritten Theil seines Speisequantums zu sich nähme, nur dann tränke, wenn er Durst hätte, und sich dann und wann den Genuß eines mäßigen Glases Wein erlaubte. Je weniger der Körper überfüllt ist, und je weniger die Lebenskraft durch das Uebermaaß von Speisen in Anspruch genommen und das Nervensystem irritirt wird, desto eher verträgt dieses Letztere einen gelinden Reiz, wie der von einem Glase guten Weines erzeugte; denn dieser Wein wirkt dann nicht aufregend und erhitzend, sondern erwärmend und belebend. Ich wiederhole jedoch nochmals, daß die Quantität eine sehr geringe sein muß, weil der Wein sonst gerade die nachtheiligen Wirkungen hervorbringt, welche die Wasserfreunde von ihm fürchten und die wir an Weintrinkern gewöhnlich bemerken. Daß der Wein kein schwerer und hitziger sein dürfe, hat Cornaro schon gesagt; ob aber ein ganz junger Wein, wie ihn Cornaro trank, jedem Kranken eben so gut bekommen möchte, läßt sich billig bezweifeln. Cornaro lebte in Italien, wo der Wein viel hitziger, aber auch viel süßer ist als der deutsche; der italienische junge Wein hatte also nicht dieselben Nachtheile für ihn, welche deutsche junge Weine für Unterleibskranke haben müssen. Bei der Verschiedenheit der Constitutionen ist es ziemlich schwer, einen Wein als den passendsten für Unterleibskranke zu empfehlen: säuerliche Weine (also fast alle in Deutschland und am Rheine wachsenden) müssen sie ganz vermeiden und von den andern diejenigen wählen, welche einen geringen Alkoholgehalt besitzen. Auch läßt sich ein stärkerer Wein durch Beimischung von Wasser und etwas Zucker vortheilhaft verdünnen. Wer keinen Wein zu trinken nöthig hat, der thut am Besten, er läßt ihn ganz weg. Bejahrte Personen, welche eine strenge Diät beobachten und früher an

den Genuß starker Reizmittel gewöhnt waren, möchten ihn jedoch nicht gänzlich entbehren können.

Den Genuß von Branntwein, unter welchem Namen er auch eingeführt sein mag, brauche ich meinen Lesern nicht erst als schädlich zu bezeichnen. James Johnson, in seinem Werke über die krankhafte Empfindlichkeit des Magens und der Gedärme, erlaubt seinen Patienten, während einer äußerst strengen, curmäßigen Diät, bei Anfällen von Schwäche ein halbes Glas Wasser, mit einem Löffel voll reinen Branntwein vermischt, zu trinken. Ich glaube nicht, daß dieses Curverfahren einigen Nachtheil hat; dieser wird aber gewiß nicht ausbleiben, sobald das angegebene Maaß überschritten oder dieser Reiz für gewöhnlich alle Tage wiederholt wird.

Kaffee und Thee waren dem Cornaro noch *nicht* bekannt, sonst würde er ihrer gewiß in Ehren gedacht haben, besonders wenn er gewußt hätte, daß ein Paar Jahrhunderte nach seinem Tode Europa für diese Artikel den anderen Welttheilen einen jährlichen Tribut von mehr als hundert Millionen Thalern zu zahlen haben würde*). So gut der Kaffee auch scheinbar einem Unterleibskranken eine Zeitlang bekommen mag, so sehr muß er ihm doch bei fortgesetztem Gebrauche schaden, da er die Blutcongestionen nach dem Unterleibe vermehrt, den Magen überreizt, wohl gar Magenkrämpfe erzeugt und die Consumtion im Allgemeinen ungeheuer vermehrt. Der Thee, besonders wenn er stark ist, reizt das Nervensystem, befördert die Hypochondrie und Hysterie, erzeugt, häufig getrunken, weißen Fluß und schwächt überhaupt die Unterleibsorgane und die

---

*) England nahm im Jahre 1840 von Thee, Kaffee, Rum und Tabak über siebzig Millionen Thaler Zoll ein.

Lungen. Seine schädlichen Wirkungen sind weniger plötzlich und auch weniger auffallend als die des Kaffees, sie sind aber um so sicherer. Schon von der Schlaflosigkeit, welche der Genuß eines starken Thees vielen Personen verursacht, kann man auf die Spannung und Aufregung schließen, welche ein tägliches Theetrinken im Nervensysteme veranlassen muß. In einem feuchten Clima kann ein mäßiger Theegenuß insofern hin und wieder eine heilsame Wirkung äußern, als dieses Getränk die unterdrückte Transpiration belebt. Aus diesem Grunde ist der Thee ein Lieblingsgetränk der Bewohner der brittischen Inseln und der Küstenländer. — Bei einer sehr geschwächten Verdauung schadet der in dem Thee enthaltene Gerbestoff dem Magen und den Gedärmen noch ganz besonders. Der schwarze Thee regt weniger auf als der grüne. — Chocolade ist schwer verdaulich und wird es noch mehr durch Zusatz von fetter Milch. Vom Cacao gilt ohngefähr dasselbe; gewürzte Chocoladen reizen die Verdauungswerkzeuge außerdem noch auf eine schädliche Weise. Punsch, Grog und dergleichen sind schädlich durch ihren Zusatz von Spirituosen; der Punsch wird es noch besonders durch seinen Zusatz von Citronensäure, da von Kranken, wie die sind, zu welchen ich spreche, alle Arten von Säuren streng gemieden werden müssen.

Andere warme Getränke, wie Abkochungen von Kräutern und dergleichen, welche man als Surrogate des chinesischen Thees zu trinken pflegt, schaden entweder durch ihre erschlaffende Wirkung, oder durch die erhitzenden, reizenden Bestandtheile der dazu benutzten Ingredienzien. Bier taugt einem Unterleibskranken nichts, und schadet um so mehr, wenn es sehr stark oder mit Gewürzen oder anderen erhitzenden und betäubenden Dingen versetzt ist.

Das beste Getränk bleibt immer und ewig ein gutes frisches und kaltes Wasser; jedoch darf auch dieses nicht zu

reichlich genossen und noch viel weniger von Unterleibskranken als Brech- und Purgirmittel eimerweise verbraucht werden. Diese Letzteren müssen im Gegentheil den Gebrauch des Wassers als Getränk auf ihr Bedürfniß einschränken, d. h. sie müssen nur dann trinken, wenn sie Durst empfinden, und nie mehr, als zur Verdünnung des Speisebreies und zur Beförderung der Circulation unumgänglich nöthig ist. Dazu aber brauchen sie, wenn sie anders mit einer geringen Quantität von Nahrungsmitteln vorlieb nehmen, keine zehn Maaß österreichisch oder dreißig bis vierzig Glas gräfenbergisch; denn eine sehr geringe Menge von fester Nahrung, wie sie Cornaro vorschreibt und wie sie ihnen zu empfehlen ist, erfordert auch nur eine verhältnißmäßig geringe Menge von Flüssigkeit, um dieselbe aufzulösen und nach den verschiedenen Theilen des Körpers zu führen. Cornaro nahm täglich nicht mehr als acht und zwanzig Loth Getränk zu sich, welches etwa anderthalb Glas gräfenbergisch beträgt. Für einen Wassertrinker dürfte dieses zwar nicht hinreichen; aber immer wird das Quantum seines Getränkes das seiner Speisen nicht viel um das Doppelte, dem Gewichte nach, übersteigen dürfen, besonders wenn er in einem feuchten Clima lebt, oder nicht Gelegenheit hat, durch fleißige Bewegung die Transpiration zu unterhalten. Wer Wasser im Uebermaaße trinkt, wird sich aus leicht begreiflichen Gründen nie an eine Cornaro'sche Diät gewöhnen können. Die vermehrte Auflösung und Absonderung der festen Theile macht auch größeren Ersatz nöthig und verleitet den Wassertrinker zu dem Genusse einer größeren Menge von Speise, als sich mit dem schlechten Zustande seiner Verdauungsorgane und mit dem Begriff einer Herstellung durch Diät verträgt.

Der Grundsatz, welchen unsere Kranken festhalten

müssen, ist: man mache das Wasser zu seinem gewöhnlichen Getränk; allein man genieße nie mehr davon, als das Bedürfniß unseres Körpers es verlangt. Es giebt sehr schwache Mägen, welche das Wasser, nüchtern getrunken, nicht vertragen und trotz aller Versuche nie vertragen lernen. Solchen muß des Morgens irgend eine leichte Speise geboten werden, ehe man ihnen Wasser anbietet, welches übrigens nur in sehr geringen Quantitäten geschehen muß. Andere gewöhnen sich daran, wenn man ihnen das Wasser früh Morgens im Bette schluckweise zuführt und darauf die Magengegend und den Unterleib mit der flachen Hand gelind reibt. Dieses Reiben ist Unterleibskranken nicht genug zu empfehlen, da es die verstopften Gefäße öffnet, Blähungen abtreibt, die Transpiration befördert und gewissermaaßen eine tägliche Ausräumung des Körpers vermittelt, welche sich bis auf einen trägen Stuhl erstreckt. Der Admiral Henry schrieb sein langes Leben und seine verbesserte Gesundheit nur den täglichen Reibungen und dem künstmäßigen Massiren des ganzen Körpers, welches er Morgens und Abends unternahm und wodurch er alle Stockungen zertheilte und die Circulation und Transpiration beförderte, zu. Dieser interessante Greis hatte sich zur besseren Bearbeitung seines Körpers eine Menge Instrumente von Holz und Knochen verfertigt, welche ihn in den Stand setzten, alle Theile gleichmäßig zu reiben und zu drücken. Eine Empfehlung verdient eine Art Schlägel in Form eines Kochlöffels, mit welchem er sich die Fußsohlen schlug, um auch in ihnen eine lebhaftere Circulation zu erzeugen. Die Nachtheile, welche kalte Füße mit sich führen, sind zu gemein, als daß nicht mancher meiner Leser sich veranlaßt sehen sollte, versuchsweise dem Admiral Henry nachzuahmen, und ich kann im Voraus versichern, daß der Versuch ein glücklicher sein wird. Ein gutes Mittel zum Warm=

halten der Füße sind die bekannten Haarsohlen, welche man sich aus Roßhaaren selbst fertigen kann. Man nähet die Haare auf ein doppeltes Stück Glanzleinwand und vertheilt sie oben und unten hin, wodurch die von dem Fußboden aufsteigende Feuchtigkeit in den Haaren des unteren Theils der Sohle aufgehalten werden und die Transpiration der Fußsohle, die ihrerseits von dem oberen Theil der Haare absorbirt wird, nicht durch sie unterbrochen werden kann. Leidet man an unterdrückten Fußschweißen, so ist das vorhergehende mehrstündige Auflegen eines Stückes neuer schwarzer Glanzleinwand oft hinreichend, um die Schweiße wieder hervorzurufen, worauf man die Schuhe mit den besagten Haarsohlen, welche jedoch so oft als möglich herausgenommen und getrocknet werden müssen, ausfüttert und außerdem Sorge trägt, die Füße durch Bewegung stets warm zu erhalten, was neben allen anderen Hülfsmitteln niemals vernachlässigt werden darf. — Den indischen Gewürzen haben wir längst ihr Urtheil gesprochen und auch erwähnt, daß die inländischen Gewürze nicht weniger als gleichgültig sind. Sie bleiben unter allen Umständen Reizmittel und sind als solche von Unterleibskranken gänzlich zu vermeiden oder nur mit höchster Vorsicht zu genießen, wo ihr Genuß nicht zu umgehen ist. Der Unterleibskranke muß seine Verdauungswerkzeuge als eine wunde Stelle betrachten, welche gegen jeden starken Reiz höchst empfindlich ist, und welche diese Empfindlichkeit in der Regel durch das Gefühl einer allgemeinen Verstimmung und Unbehaglichkeit zu erkennen giebt. Narkotische Substanzen, wie der Kaffee, wirken mehr betäubend als reizend auf die Unterleibsnerven, woher denn auch nach ihrem Genusse gewöhnlich ein behagliches Gefühl im Unterleibe entsteht, was freilich oft genug, wie z. B. bei

Gichtkranken, mit Schmerzen, welche durch die allgemeine Gefäßaufregung in entsprechenden Theilen erregt werden, endigt. Die einzigen Gewürze, welche ein Dyspeptiker ohne Schaden genießen darf, sind Salz und Zucker; jedoch müssen auch sie nur mäßig genossen werden. Ich kann nicht umhin, bei dieser Gelegenheit eines Aufregungsmittels zu erwähnen, welches Cornaro ebenfalls nicht kannte und welches außer den großen Summen, welche es unserm Welttheile kostet, gewiß das Seine redlich zur Verschlechterung des geistigen und körperlichen Zustandes der Bewohner desselben beigetragen hat. Ich meine den Tabak. In Pierer's Universallexikon finde ich folgende Analyse dieses Krautes:

„Tabak, bekannte, große, längliche, lanzetförmige, ganz randige, getrocknet braune Blätter von Nicotiana rustica, paniculata, chinensis, fruticosa, besonders aber Nicotiana Tabacum, von eigenthümlichem Geruch und scharfem unangenehmen, erst durch längeren Gebrauch erträglich und endlich angenehm werdenden Geschmack, enthalten außer einer rothen, thierisch-vegetabilischen, in Wasser und Weingeist löslichen Materie Eiweißstoff, Chlorophyl, Aepfel- und Essigsäure, Salpeter, Salmiac, salzsauern, äpfelsauern, kalksauern, phosphorsauern Kalk, ein eignes Alkaloid, in der Asche, Kieselerde und Eisenoxyd, und geben bei der trocknen Destillation, außer mehrern Producten, ein sehr übel riechendes, brenzlich-ätherisches, giftig wirkendes Oel. Am häufigsten wird der Tabak zur Bereitung des Rauch- und Schnupftabaks angewendet, ist als solcher beinahe ein Lebensbedürfniß der meisten Völker der Erde, ein höchst wichtiger Handelsartikel geworden."

Das Tabakrauchen ist einer der widernatürlichsten Genüsse, an welchen die genußsüchtige Menschheit sich krank

macht; es kann nur von Menschen erfunden worden sein, welche vor Nichtsthun und Langeweile sich nicht zu lassen wußten, oder denen kein anderes Mittel, ihren Geist zu benebeln, zu Gebote stand. Wir finden es daher auch am Meisten bei den Muhamedanern, welchen der Genuß berauschender Getränke untersagt ist, und welche bei ihrem natürlichen Hange zum Nichtsthun durch starken Tabak ihr Nervensystem in einem Zustande der Abspannung erhalten, in welchem es ihnen möglich wird, ihre eigene Faulheit zu ertragen. Daß es schädlich sei, ist theils aus den Bestandtheilen des Tabaks, theils auch aus dem Umstande erwiesen, daß sich die Natur nur schwer daran gewöhnt, und daß es nervenschwache Subjecte gewöhnlich niemals wohl vertragen lernen. Selbst Tabakrauchern von Profession will der Tabak nicht behagen, wenn sie sich nicht wohl befinden, wogegen er ihnen den höchsten Genuß gewährt, wenn sie sich einer vollkommenen Gesundheit und einer gleichmäßigen heiteren Stimmung erfreuen, in welcher sie die unnatürliche Aufregung am Besten ertragen. Außer den nachtheiligen Einflüssen, welche das Tabakrauchen auf das gesammte Nervensystem hat, sind Verdauungsstörungen, das Verderben der Zähne und der Schade, welcher den Augen und den Lungen zugefügt wird, einer Berücksichtigung werth. Bedenkt man nur, wie sehr eine gesunde reine Luft zum Leben unentbehrlich, wie sie das erste Lebensprincip ist, das wir auch nicht eine Minute lang gänzlich zu entbehren vermögen, und man wird begreifen, daß das tägliche mehrstündige Einathmen eines dicken und scharfen Rauches der Gesundheit nicht zum Vortheil gereichen kann. Und doch giebt es Leute, welche ihr Nervensystem an den gereizten Zustand, den der Tabak erzeugt, so sehr gewöhnt haben, daß sie nicht

im Stande sind, eine Arbeit zu beginnen und etwas Taugliches zu liefern, wenn nicht ihr Kopf von einer Wolke verhüllt wird.

Wirft man ein, daß viele Raucher alt werden und gesund bleiben, so habe ich darauf zu erwidern, daß auch viele Kaffeetrinker, Thee-, Wein-, Bier- und selbst Branntweintrinker ein hohes Alter erreichen und daß demohngeachtet Niemand den häufigen Genuß dieser Getränke für gesund halten wird. Das Tabakrauchen ist und bleibt ein unnatürlicher Genuß, und es giebt nichts Unnatürliches, welches nicht seine Nachtheile mit sich führte. Auch gereicht es sicher unsern Gesellschaften nicht zur Zierde, daß die Atmosphäre darin der einer Räucherkammer nicht unähnlich ist; nur läßt man sich hier lebendig räuchern und giebt seinen Kleidern einen Wohlgeruch, den selbst der Raucher am nächsten Morgen oft unerträglich findet. Und welchen Genuß bietet das Ausräumen der Tabakspfeifen!

Es ist kaum nöthig, über das Schnupfen etwas zu sagen, da der gelbe Tropfen an der durch den Mißbrauch des Tabaks fühllos gewordenen Nase einer Hausfrau, welcher jeden Augenblick droht, in die für uns bereitete Suppe zu fallen, ein hinlänglicher Commentar zu dieser übeln Gewohnheit ist.

Wenn nun aber solche kaum genießbare Dinge (ich schweige von dem Tabakkauen) fast dem ganzen Menschengeschlechte zum unentbehrlichen Bedürfnisse geworden sind, und man von ihnen auf die übrigen Bedürfnisse desselben schließen darf, wie ist es dann möglich, daß dieses Geschlecht, welches sich gleichsam zwingt, unnatürlich zu sein, eine gesunde, lebensfrohe und glückliche Existenz habe? —

Die eigentlichen Nahrungsmittel zerfallen in animalische und vegetabilische. Die Milch, welche die Mitte von beiden hält, haben wir schon erwähnt und auch gesagt, daß sie Unterleibskranken nicht sehr wohl bekommen wird. Der aus selbiger verfertigte Käse ist für Unterleibskranke ein wahres Gift und oft reicht ein ganz kleines Stückchen davon hin, um allerhand Unbequemlichkeiten und die abscheulichste Laune bei ihnen zu erzeugen. Die Butter ist als das mildeste Fett, frisch und mäßig genossen, nur Denen schädlich, bei welchen das Uebel einen sehr hohen Grad erreicht hat. Alte und zerlassene Butter müssen Kranke stets vermeiden und braune Butter und fette Bäckereien wie ein schädliches Gift fliehen. Ueberhaupt ist die Gewohnheit, zu jeder Mahlzeit Butter zu genießen, eine schädliche, und es wäre sehr zu wünschen, wenn namentlich in einigen Theilen von Deutschland die unaufhörlichen Butterbämmchen von einem Stück gut gebratenen Fleisches und einem weißen ausgebackenen trockenen Brote verdrängt würden.

Alle übrigen Fette sind schädlich, da sie eine schwache Verdauung belästigen und scharfe, ranzige Säfte erzeugen. Man gewöhne sich daran, die Fetttheile des Fleisches sorgfältig abzulösen, ehe man dieses genießt, und man wird nur kurze Zeit bedürfen, um vieles Fett ekelhaft zu finden.

Von den Fleischarten sind natürlich die fettesten auch die ungesundesten; daher Schweinefleisch, Gänsefleisch und das Fleisch von andern Sumpf- und Wasservögeln vermieden werden muß. Am gesündesten ist Wildpret, Schöpsenfleisch, Rindszunge und, wo die Verdauung noch nicht gar zu sehr gelitten hat, Rind- und Hühnerfleisch. Das Kalbfleisch, so wie allzu junge Tauben belästigen

die Verdauung und erzeugen Obstruction. Alle gepökelten Fleische sind nachtheilig; Leber und Nieren sind schwer verdaulich.

Unter den Fischen sind Forellen, Hechte und Karpfen zu genießen, müssen aber ganz einfach gesotten werden. Austern, Krebse und fette oder geräucherte Fische, wie Aal, Lachs u. dergl., sind schädlich. — Ein Stückchen gut gewässerter Hering mit irgend einer etwas faden vegetabilischen Speise, wie Gries in Wasser 2c., wird, ausnahmsweise genossen, nicht viel schaden. — Vom Karpfen esse man das zu fette Kopfstück nicht und nur sehr wenig vom Eingeweide. Den Caviar müssen wir zu den Reizmitteln rechnen.

Die Eier dürfen nur weich gekocht genossen werden. Am besten bekommt das Dotter, in die Suppe geschlagen, doch darf dieses nicht kochen, weil es sonst hart und faserig wird, harte Eier aber von Unterleibskranken streng gemieden werden müssen. Mehlspeisen, bei denen Eier und Butter einen großen Theil der Bestandtheile ausmachen, dürfen ebenfalls nicht genossen werden.

Vom Backwerk ist das gesündeste und für den Unterleibskranken unschädliche ein gut ausgebackenes, einen oder zwei Tage altes Weißbrot, welches aus zwei Theilen Weizen- und einem Theil Roggenmehl bereitet wird. Man fertigt es, indem man Brot- und Semmelteig, jedes nach seiner Art für sich, treiben läßt und dann die beiden Teigarten genau mit einander vermischt, in nicht allzu große Laibe bringt und diese dem Ofen übergiebt. Dieses Brot ist wegen des geringen Gehaltes an Sauerteig wohlschmeckender, zugleich aber auch leicht verdaulicher, als unsere gewöhnliche Semmel, deren halb ausgebackene Krume, wenn sie frisch ist, die Verdauung eben so sehr belästigt

als Mehlklöße und welche altbacken nicht mehr schmeckt. Nächst dem Brote sind Reis, Gries, Grütze, Sago, Saleb und vielleicht Nudeln diejenigen mehlhaltigen Genüsse, welche Unterleibskranken am ersten zusagen werden, da sie viel Nahrungsstoff enthalten, leicht verdaulich sind und die Verdauungsorgane auf keine Weise reizen. Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen, Linsen, so wie alle Arten von Kohl, Rüben, Schoten und selbst die Kartoffeln, sind entweder einer kranken Verdauung zu schwer oder sie verursachen Blähungen und eine äußerst niedergedrückte Seelenstimmung, wie sie gewöhnlich auch nach dem Genusse von Kuchen entsteht.

Ich kann nicht umhin, den Genuß von Obst, welcher Art es auch sein möge, mit Cornaro als für den Dyspeptiker sehr nachtheilig zu bezeichnen. Auch das gebackene Obst und namentlich die Pflaume hat eine Schärfe, welche den Darmcanal empfindlich reizt und hypochondrische Stimmung zuwegebringt. Noch mehr gilt dieses von eingemachten Früchten.

Alle gewürzreichen Genüsse und Wurzeln, wie Spargel, Meerrettig, Senf, Zwiebeln, Petersilie, Sellerie, Kresse, Lorbeerblätter und wie sie sonst heißen mögen, gehören unter die Classe der Gewürze und sind für unsere Kranken verbotene Genüsse. Eine halb animalische, halb vegetabilische Kost, in welcher eine Abwechselung Statt finden kann, wie sie unser eben gegebener Küchenzettel erlaubt, ist für sie das Beste. Einmal an eine einfache Kost gewöhnt, kann man sich recht wohl dabei befinden und sich, wenn man Hunger hat, auf die einfache Mahlzeit eben so sehr freuen, als ohne Hunger auf die zusammengesetztesten Leckereien. — Ein Dyspeptiker, den ich lange kenne, und welcher alle Arten von Medicin, Bade-

und Wassercuren durchgemacht hat, beobachtet endlich seit einigen Wochen eine Cornaro'sche Diät, das heißt: er trinkt früh ein kleines Glas Wasser, ißt gegen elf Uhr eine etwas dicke Weißbrotsuppe mit einem Eidotter, um drei Uhr einen halben Teller Bouillonsuppe und ein Stückchen Wildpret oder Schöpsenbraten und zwischen sieben und acht Uhr wieder eine Brotsuppe oder etwas dieser Aehnliches, und trotz der schlechten Jahreszeit geht es mit seiner Gesundheit besser, als es in früheren Jahren der Fall gewesen. Ja selbst ein Paar Excesse im Weintrinken, welche er sich während der Zeit zu Schulden kommen ließ, haben einen weit weniger nachtheiligen Einfluß auf ihn geäußert, als es früher zu geschehen pflegte. Sein Unterleib ist weich, seine mehrjährige Obstruction weniger hartnäckig und seine Stimmung heiterer als sonst, was ihn immer mehr in dem Entschlusse befestigt, seine strenge Diät bis an sein Lebensende fortzusetzen.

X.

Was hat der Unterleibskranke sonst noch zu beobachten?

Außer der Beobachtung einer regelmäßigen und strengen Diät ist es natürlich nothwendig, daß Körper und Geist des Unterleibskranken auch sonst in die möglichst günstigen Verhältnisse gebracht und in denselben erhalten werden. Wohnung, Kleidung, Lager, Beschäftigung, Bewegung, häusliche und gesellige Verhältnisse, Gemüthsbewegungen, namentlich Sorgen, Kummer und Aerger üben

einen Einfluß auf die Gesundheit aus, welcher bei einem chronischen Kranken von höchster Wichtigkeit ist.

Ueber die Wohnung sagt Cornaro das Wesentlichste: sie sei trocken, geräumig, leicht und luftig und vor Zugwind und schlechten Dünsten geschützt. Die Kleidung sei leicht, bequem, hinreichend warm und drücke nirgends, damit die Circulation in allen Theilen des Körpers ungehindert von statten gehen kann. Alle Schnürleiber, fest anliegende Halsbinden, angespannte Hosenträger und Stege u. s. w. sind schädlich. Besondere Sorge trage man, die Füße stets warm und trocken zu erhalten, und lasse sich weder durch Eitelkeit noch durch Convenienz abhalten, sie stets tüchtig zu bekleiden. Wollene Strümpfe, die schon erwähnten Haarsohlen, Ueberschuhe und häufige Bewegung sind die besten Mittel zur Erreichung dieses Zweckes. — Das Lager sei mehr hart als weich: Haarmatratzen und ein leichtes Federbett zum Zudecken sind am meisten anzurathen, da sie die Transpiration nicht zu sehr vermehren, wodurch die Haut geschwächt werden würde, und doch auch eine Erkältung während der Nacht unmöglich machen. Da Unterleibskranke zu Erkältungen sehr geneigt sind, so sind wollene oder Steppdecken nur in der warmen Jahreszeit und mit Vorsicht statt der Federbetten zu gebrauchen, stets aber ist darauf zu sehen, daß der untere Theil des Körpers, und namentlich die Füße, gut bedeckt bleiben. — Die Beschäftigung läßt sich ihrer Art nach Niemanden vorschreiben, da wir fast Alle, bis zu einem gewissen Grade, die Sklaven unseres Berufs zu sein gezwungen werden, um unserer Familie die Existenz zu sichern. Allein welcher Beschäftigung Jemand zu folgen genöthigt sein möge, so wird es ihm doch immer möglich bleiben, Manches zu thun, um die nachtheiligen Einflüsse, welche

diese Beschäftigung auf seine Gesundheit hat, zu vermindern. Der Raum gestattet nicht, hierüber ausführlich zu sprechen; es muß dem eigenen Nachdenken jedes Einzelnen überlassen bleiben, sich diejenigen Erleichterungen zu verschaffen, welche ihm nach dem Lesen dieser und anderer diätetischer Schriften, unter welchen wir Hartmann's Glückseligkeitslehre und Combe's Gesundheitslehre empfehlen wollen, für Herstellung und Erhaltung seiner Gesundheit geeignet erscheinen. Der Gelehrte, welcher viel sitzen muß, arbeite z. B. fortan am Stehpulte oder dictire einem Schreiber in die Feder, während er im Zimmer auf- und abgeht, oder er lasse sich, während er seine Bewegung fortsetzt, vorlesen. Bei wem eine solche Veränderung nicht geht, der arbeite wenigstens nicht zu lange hintereinander, wechsele die Gegenstände und mache sich dazwischen einen Geschäftsgang, um die Füße in Bewegung zu bringen. Wer genöthigt ist, den größten Theil des Tages im Comptoir oder in der Expedition zu arbeiten, der lege sich nicht in den Freistunden zu Hause auf die faule Haut, oder setze sich Abends an den Spieltisch oder in das Bierhaus und athme da noch verdorbene Luft und Rauch ein, sondern er benutze seine müßige Zeit, um sich in der freien Luft Bewegung zu machen oder allenfalls bei schlechtem Wetter eine Parthie Billard oder Kegel zu spielen, welche ihm wenigstens den Vortheil der Bewegung verschafft, u. s. w.

Wer nur einen oberflächlichen Begriff von dem Baue des Körpers und den Verrichtungen seiner Theile hat, der wird einsehen, wie unentbehrlich die Bewegung für sein Wohlbefinden ist, und jede Gelegenheit benutzen, um sich dieselbe zu verschaffen. Es giebt außer dem Spazierengehen eine Menge Beschäftigungen im Hause, welche dazu

dienen können: Holzhacken, Drechseln, Graben im Garten und dergleichen mehr, welche noch den Vortheil einer Ersparniß gewähren. Außerdem kann man, wenn Krankheit nicht erlaubt auszugehen, sich Bewegung im Zimmer machen oder im schlimmsten Falle durch Reiben, Bürsten und Kneten selbst im Bette den Zweck der Bewegung, Auflösung von Stockungen, Beförderung der Circulation und Belebung der Functionen zum Theil erreichen. Die täglichen kalten Waschungen des Morgens und, wenn es nicht zu sehr aufregt, auch des Abends, bieten eine gute Gelegenheit, sich tüchtig durchzuarbeiten und sind nicht genug zu empfehlen. Kalte Bäder sind nur für Diejenigen zulässig, welche noch einen hinreichenden Fonds von Lebenskraft und Lebenswärme besitzen, um eine kräftige Reaction gegen die Kälte hervorzubringen. Aber auch sie dürfen keinen Mißbrauch davon machen, obschon Sitz- und Vollbäder, mit Vorsicht genommen, ihnen zuträglich sind und namentlich das Baden im Flusse während der warmen Jahreszeit ihnen sehr angerathen werden kann. — Ich erwähne von dem Gebrauch des kalten Wassers wenig mehr, weil ich nur das wiederholen müßte, was ich in meiner Hydrotherapie, in der fünften Auflage meines Werkes über Gräfenberg und in meiner Uebersetzung von Dr. Sauvan's Darstellung der wissenschaftlichen Principien der Wasserheilkunst (Neiße bei Hennings) schon gesagt habe und in welchen ich meine Leser nachzusehen bitte. Bei Gelegenheit des kalten Wassers erinnere ich noch an die nützlichen Wirkungen der kalten Klystiere, welche hin und wieder allein eine ganze gelehrte Cur aufwiegen, und die namentlich bei Obstruction unentbehrlich sind.

Der Einfluß, welchen die Seelenstimmung auf das Nervensystem und durch dieses auf das Befinden des ge-

sammten Körpers hat, ist besonders bei Dyspeptikern von höchster Wichtigkeit. Welcher Hypochondrist hat noch nicht an sich erfahren, daß eine Veränderung der Gesellschaft, eine angenehme Zerstreuung, ihn in einer halben Stunde von dem niederdrückenden Gefühle eines schweren Krankseins befreiete und ihn wie durch ein Wunder gesund und froh machte? Wer es also kann, der suche eine heitere Gesellschaft und scherze und lache mit ihr und sollte es selbst auf seine Kosten geschehen. Nur hüte er sich vor Gesellschaften, in denen Essen und Trinken die Hauptrolle spielt; denn da möchte es mit seiner Cornaro'schen Diät gar übel aussehen. — Seine Familienverhältnisse muß man zwar nehmen, wie sie sind, allein es läßt sich auch hier Manches thun, um die grellen Farben, mit welchen unsere hypochondrische Einbildungskraft uns die bestehenden Mißverhältnisse ausmalt, zu mildern und unvermeidliche Unannehmlichkeiten leichter zu ertragen oder sich in einiger Ferne von ihnen zu erhalten. Uebrigens giebt uns Cornaro die Hoffnung, daß eine fortgesetzte strenge Diät unser Gemüth den Einflüssen nachtheiliger Gemüthsbewegungen weniger zugänglich macht, und haben wir anders Verstand genug, mit unserer Diät auch unsere übrigen Bedürfnisse zu vereinfachen und dieselben auf das Nothwendige zurückzuführen, so werden Kummer und Sorge, welche ja großentheils die Kinder unserer erkünstelten Bedürfnisse sind, von selbst verschwinden oder uns doch der lindernde Trost bleiben, daß wir das Unsere gethan haben, um sie zu verscheuchen, und die Tugend der Mäßigkeit, verbunden mit dem Bewußtsein erfüllter Pflicht, wird uns die Kraft geben, das mit Würde zu ertragen, was unsere früheren Fehler oder der Wille der Vorsehung uns auferlegten.

Außerdem giebt es etwa noch Folgendes zu beherzigen: Unterleibskranke müssen den Beischlaf nur selten ausüben und nicht eher, als bis sie dem Triebe dazu nicht mehr zu widerstehen vermögen, ohne daß ihre Phantasie sich andauernd mit wollüstigen Bildern erfüllte. Das Gefühl der Schwäche, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit und Zanksucht nach dem Genusse zeigt bei diesen Kranken gewöhnlich an, daß ein eigentliches Bedürfniß zur Befriedigung der physischen Liebe nicht vorhanden war und daß sie sich nicht in einem Zustande befinden, welcher ihnen erlaubte, Säfte zu verschwenden, deren ihr erschöpfter Körper zu seiner Erhaltung und Kräftigung bedarf. Die allgemeine Erschütterung des Nervensystems, von welcher der Beischlaf stets begleitet ist, kann einem Kranken nur schaden, dessen Nerven ohnehin in einem elenden Zustande sich befinden und dessen Organen es an der nöthigen Lebenskraft gebricht, um ihre Verrichtungen normal zu erfüllen. — Wenn ich jedoch auf einer Seite zur größten Mäßigkeit im Genusse der physischen Liebe rathen muß, so scheint es mir auf der andern Seite gefährlich, sich denselben ganz zu versagen, wenn das Bedürfniß dazu sich zu laut und stürmisch ausspricht. Der Mensch geräth dann zu leicht auf Abwege und läßt sich zu Handlungen verleiten, welche seiner Moralität und seiner Ehre Nachtheile bringen. Man erstickt einen Naturtrieb nicht, ohne daß sich die Natur dafür rächte, und wenn es alten Frömmlern, denen die Natur die Kraft versagte, eine der höchsten Freuden des Lebens zu genießen, einfiel, junge kräftige Männer zur Ehelosigkeit zu verdammen, um Engel aus ihnen zu machen, so haben sie dieselben vielleicht nur dem Thiere näher gebracht, und dies um so mehr, als Völlerei und Schlemmerei, welche als Entschädigung für den

Verlust dienen sollen, den alten Adam nur lebhafter stacheln und zu heimlichen Vergehungen reizen. — Das beste Mittel gegen unnatürliche Ausschweifungen ist und bleibt die Ehe. Es wird überflüssig sein, Beweise dafür anzuführen. Die schnellen und großen Nachtheile, welche Cornaro erfuhr, als er sich bereden ließ, das gewohnte Maaß seiner Lebensmittel um eine Kleinigkeit zu vermehren, beweisen, wie schädlich es überhaupt sei, von einer angenommenen regelmäßigen Lebensweise abzugehen, und wie sehr einem Unterleibskranken gerathen werden müsse, das einmal angenommene, als für seinen Körper passend erkannte Maaß nie zu überschreiten. Wir haben der Beispiele genug, daß Personen, welche längere Zeit hindurch an eine magere Kost sich gewöhnt hatten und durch einen plötzlichen Wechsel ihrer Verhältnisse an eine gut besetzte Tafel kamen, erkrankten und zu Grunde gingen. So ging es z. B. Seume, welchen die liebevolle Aufnahme, die er in dem Hause der verehrungswürdigen Elise von der Recke fand, zu anhaltenden Leiden und einem frühen Tode verurtheilte. Man verpflanzt keinen Baum von dem trockenen Rücken eines Berges an das feuchte, üppige Ufer eines Flusses.

XI.

Noch einige Bemerkungen über Medicin, Stein der Weisen, Lebenselixire u. dgl.

Cornaro stimmte schon vor dreihundert Jahren für die Ansicht der neueren Hydriatrik, daß die Aerzte ziemlich überflüssig seien, wenn man sich entschließen wollte, eine naturgemäße Lebensweise zu führen. Er beweist durch sein eigenes Beispiel, daß sie sich in ihren Voraussetzungen und Mitteln mehrmals irrten und ihm nur dann einen wahrhaften Dienst leisteten, als sie ihm zur Befolgung einer strengen Diät riethen. Hätten die Aerzte keine anderen Mittel, auf den Körper des Kranken einzuwirken, als ihren guten Rath zur Vermeidung von Schädlichkeiten und Befolgung einer vernünftigen Lebensweise, so würden sie physisch und moralisch weit mehr nützen, als sie es unter jetzigen Umständen vermögen. Ueber den Glauben an Lebenselixire, Goldtinctur und Stein der Weisen sind wir in der neueren Zeit, Gottlob, ziemlich hinweg, insofern nämlich die Rede von den Namen der Dinge ist, welche durch dieselben repräsentirt werden sollen. Allein beweist nicht das Festhalten an einer naturwidrigen Lebensweise, die Unmäßigkeit selbst während der Krankheit und der Ankauf von ausposaunten Arcanen, daß man immer noch Heil und Leben aus der Apotheke erwartet oder in Geheimmitteln sucht, welche nur der schändlichste Eigennutz bei der mangelhaften medicinal-polizeilichen Aufsicht in's Publicum bringt! Und ist das wohl viel klüger als der Glaube an Lebenselixire und den Stein der Weisen?

XII.

Ueber Dünste aus dem Magen und schlechte Stimmung, welche von einer unmäßigen Lebensweise erzeugt wird.

In §. 20. spricht Cornaro von Dämpfen aus dem Magen. Wir kennen diese Dämpfe unter andern unter dem Namen Vapeurs, welche nichts Anderes sind, als Blähungen, welche die Unterleibsnerven belästigen und dem Geiste eine unbehagliche reizbare Stimmung mittheilen. Hypochondristen und hysterische Frauen sind denselben vorzugsweise unterworfen. Denkt man an die Wichtigkeit ihres Einflusses auf den Geist, so wird man leicht begreifen, welche Nachtheile dieselben, oder vielmehr die Unmäßigkeit durch sie, auf das öffentliche und Privatleben ausüben. Ein Mensch begeht, gereizt durch die Stimmung, in welche ihn die Unmäßigkeit versetzte, an einem Andern, der ihn in gleicher Stimmung beleidigte, ein Verbrechen. Er wird zur Haft gebracht, seine Sache von Beamten untersucht, welche durch ihren vollen Bauch in schlechte Laune versetzt sind, und von Richtern verurtheilt, deren Urtheilskraft durch die aus dem Magen aufsteigenden Dünste umnebelt ist. — Das übermäßig gefütterte Kind ist bei seinem vollen Bauche übellaunig, zanksüchtig und macht dumme Streiche. Die von Vapeurs geplagte Mutter giebt ihm in böser Laune einige Püffe und Kopfnüsse, worauf der Knabe in ein anhaltendes ohrzerreißendes Geschrei ausbricht. Hierauf kommt der Vater, welchem die Kartoffelklöße und das gepökelte Schweinefleisch noch fest im Leibe

liegen, aus der Nebenstube, wo er sich vergebens abmühete, einige verworrene Ideen zu ordnen, hereingestürzt und fällt in toller Wuth mit dem ersten besten Stocke, der ihm in die Hand geräth, über das verzogene Kind seiner Laune her, und schlägt ihm einen Arm entzwei. Die hochschwangere Mutter wirft sich dazwischen, bekommt von dem aufgebrachten Gatten in der Hitze oder aus Versehen einen Stoß auf den Unterleib, der sie zu Boden streckt und die unzeitige Geburt eines halbtodten Kindes veranlaßt u. s. w. u. s. w. Kurz, wollen wir unsere Aufmerksamkeit recht lebhaft auf all das Unheil richten, welches durch die Unmäßigkeit und die bösen Dünste aus dem Magen erzeugt wird, so werden wir die Erklärung mancher Thorheit, mancher Uebereilung und manches Verbrechens, ja mancher Mordthat, darin finden. Und wie viel würde unser geselliges Leben gewinnen, wenn die durch Vapeurs erzeugte böse Laune wegfiele, wenn Jeder den Andern mit derjenigen Höflichkeit und Freundlichkeit behandelte, zu welcher die nüchterne, gleiche und heitere Stimmung des Geistes so sehr geneigt macht! Wie viel weniger würde man sich über Grobheit, Faulheit und Ungefälligkeit mancher Beamten zu beklagen haben!

XIII.

Können Nahrungsmittel zugleich Arzneimittel sein? — Welches sind die besten Arzneimittel bei Krankheiten und welches die besten Vorbauungsmittel dagegen?

In §. 17. sagt Cornaro, der Kranke müsse sich keiner anderen Nahrungsmittel bedienen, als solcher, welche zugleich die Stelle der Arznei vertreten. Dies ist auf jeden Fall eine Begriffsverwechselung; er hätte sagen sollen: welche die Arznei ersetzen, unnöthig machen. Wir dürfen, um dieses zu beweisen, nur den Begriff des Wortes Nahrungsmittel und den des Wortes Arznei feststellen. Nahrungsmittel ist Alles, was dazu dient, den täglichen Abgang zu ersetzen, den Körper zu erhalten, und was also seiner Natur nach geeignet ist, sich demselben zu assimiliren oder mit anderen Worten sich in Nahrungssaft, Blut, Fleisch und die übrigen Bestandtheile des thierischen Körpers zu verwandeln. Arznei- oder Heilmittel ist ein künstliches, nicht mehr von der Natur uns zur Nahrung bestimmtes, sondern, ohne Sachkenntniß und Vorsicht in den Körper gebracht, diesem gewöhnlich verderblich werdendes Mittel, dessen Wirksamkeit darin besteht, die Lebenskraft oder Heilkraft einzelner Organe oder des ganzen Körpers zu größerer Thätigkeit anzuspornen, um den vorhandenen Krankheitsstoff auszutreiben, die zu stark erregte Lebenskraft (Reaction) in den Lebensorganen herabzustimmen, das Krankheitsgift einzuwickeln und seine Ausführung zu

vermitteln und auf andere künstliche Weise zur Wiederherstellung der Gesundheit beizutragen. Schon der Name Arznei, welcher, mit Ars verwandt, etwas Künstliches anzeigt und in dem alten deutschen Worte arzen, das heißt künsteln, sich in dieser Bedeutung noch besser erkennen läßt, zeigt an, daß die Arznei der Kunst und nicht der Natur angehöre. Wollten wir ein Laxirmittel, welches unter manchen Umständen eine recht gute Wirkung haben kann, als Nahrungsmittel betrachten und es alle Tage genießen, weil es uns durch Ausleerung des aufgehäuften Darmkothes u. s. w. einmal gut gethan hat: so würden wir sehr schlecht wegkommen und, anstatt unseren Körper zu nähren, denselben vielmehr durch Erschöpfung zu Grunde richten. Auf eine ähnliche Weise verhält es sich mit den meisten anderen Arzneimitteln. Es giebt allerdings einige, welche ihrer Beschaffenheit nach zugleich als Nahrungsmittel dienen können und zu welchen wir die schleimigen, mehligen und andere diätetische Mittel, wie die Milch, die Molken, die Trauben u. s. w., rechnen können; allein ihre Anwendung ist viel seltener, als die derjenigen Mittel, welche durch einen unbedachtsamen Gebrauch als Gifte wirken würden und nicht selten auch unter den Händen der Aerzte als solche wirken. — Man sollte Cornaro's Satz umwenden und sagen: der Kranke sollte keine andere Nahrungsmittel genießen, als solche, welche den Gebrauch der Arznei unnöthig machen und der Heilkraft der Natur keine Hindernisse zur Herstellung in den Weg legen; dagegen sollte Derjenige, welcher Arznei zu nehmen gezwungen ist, keine andere Arznei nehmen, als eine solche, welche zu gleicher Zeit als Nahrungsmittel dienen kann. Er würde dann nicht Gefahr laufen, als das Opfer der Ignoranz und des Irrthums seines Arztes zu fallen.

Es ist übrigens eine ausgemachte Sache, daß Krankheiten, welche durch Mäßigkeit nicht zu verhüten sind, wie z. B. die ansteckenden, durch sie gefahrloser und gutartiger gemacht werden. Gleichwie ein gut verwalteter Staat, dessen Bürger nicht schon durch die Willkühr der Beamten und Verschwendung des Fürsten ausgesogen und zu Grunde gerichtet sind, die Lasten eines ausbrechenden Krieges leichter erträgt und immer neue Hülfsquellen in seiner eigenen Kraft findet: so erträgt auch ein durch Mäßigkeit in Ordnung gehaltener lebenskräftiger Organismus eine Krankheit, welche ihn überfällt, leichter, als ein Körper, welcher von schlechten Säften überfüllt ist, und dessen Kräfte durch eine unordentliche Lebensweise erschöpft und in Unordnung gerathen sind. Wir sehen Scharlach, Pocken, Masern u. s. w. bei Beobachtung einer leichten Diät, unter den Händen verständiger Aerzte, jetzt leichter und schneller heilen, als vor einem Vierteljahrhundert, wo die Homöopathie und Wasserheilkunde noch nicht so gut aufgeräumt hatten, mit Hülfe der größten Flaschen und Büchsen. Bekannt ist, daß die Syphilis und andere entzündliche Krankheiten ohne Hülfe einer strengen Mäßigkeit durchaus nicht heilbar sind. Eben so verhält es sich mit den Wechselfiebern und anderen Krankheiten. — Das beste Vorbauungsmittel gegen Krankheiten ist die Mäßigkeit und das erste Heilmittel ist ebenfalls die Mäßigkeit.

Auch vorhabende Strapazen werden mit Hülfe dieser Tugend leichter ertragen. Sie ist besonders von Wichtigkeit für den Krieger, da sie den Geist munter und den Körper kräftig, zu Anstrengungen tauglich erhält. Die Erfahrung hat immer gelehrt, daß die Armeen, in welchen die Tugend der Mäßigkeit herrschte, weit glücklichere Kriege

geführt und viel größere Thaten verrichtet haben, als diejenigen, welche den Kloßtopf überall mit sich herumschleppten. Wir haben nicht nöthig, Beweise dafür in der Geschichte des Alterthums zu suchen.

XIV.

Die Unmäßigkeit ist kein Genuß; sie verdirbt die Genüsse. — Welches ist das Maaß des Mäßigen? — Betrachtungen über das Gute, was der Mäßige unter allen Verhältnissen zu thun im Stande und willig ist. (§. 18.)

Bei Lichte besehen, gewährt die Unmäßigkeit gar nicht einmal einen Genuß; sie verdirbt im Gegentheil und verbittert die sanfte und reine Freude, welche wir bei einem mäßigen Genusse stets empfinden. Es ist gewiß eine große Thorheit, nicht blos das Bier, sondern auch die Hefen trinken zu wollen; und diese Thorheit begehen Unmäßige alle Tage. Sie vergessen, daß es unten im Fasse immer trübe wird und daß man keine Freude bis auf den Boden genießen muß, wenn sie eine Freude bleiben soll. Der Mäßige genießt das Beste, weil er sich selbst beherrschen kann; was würde es dem Unmäßigen helfen, wenn er, nachdem er die Hefen ausgeleert, sich auch noch an das Faß machen wollte?

Wenn mancher Unmäßige ein ziemlich hohes Alter erreicht (§. 19), so beweist dies durchaus nicht den Nutzen

der Unmäßigkeit; es beweist blos, daß der Mann eine kräftige Constitution und alle diejenigen Eigenschaften hatte, welche ein langes Leben bedingen, so wie daß seine äußeren Verhältnisse von der Art waren, daß sie keinen nachtheiligen Einfluß auf Körper und Gemüth äußerten. Uebrigens ist der Begriff der Unmäßigkeit ein relativer, da es kein allgemein gültiges Maaß für die Mäßigkeit giebt. Jemand, welcher noch einmal so viel ißt als ich, lebt deswegen noch nicht unmäßig: er ißt vielleicht nicht mehr, als sein kräftiger gesunder Körper verlangt, während ein Anderer mit schlechterer Verdauung, als die meinige, schon zu viel essen würde, wenn er dieselbe Quantität Speise zu sich nähme, wie ich. Das Maaß der Speise richtet sich also nach dem Bedürfniß des Körpers und den Verdauungskräften. Wer mehr ißt, als sein Körper zu seiner Erhaltung verlangt, und mehr, als seine Verdauung zu guten Säften zu bereiten im Stande ist, der lebt unmäßig, und sollte er auch die Folgen dieser Unmäßigkeit, so lange er jung ist und der Körper die Kraft hat, begangene Fehler ohne auffallenden Nachtheil auszugleichen, nicht bemerken, so werden sie doch in den Jahren des Stillstandes oder in dem rückschreitenden Alter (zwischen 30 und 40) sich sicher genug zeigen. Und dann ist es die höchste Zeit, seine Lebensart zu ändern; denn die Maschine zeigt an, daß sie bedeutende Beschädigung erlitten hat und auf dem bisherigen Wege einer zu frühzeitigen Zerstörung entgegen geht.

Cornaro spricht (§. 21) mit Freude und Stolz von den Diensten, welche er seinen Mitmenschen geleistet hat und welche er ihnen ohne seine Mäßigkeit und sein hohes Alter niemals würde haben leisten können. Das Glück begünstigte ihn dabei, indem es ihm Vermögen und einen

großen Wirkungskreis verlieh. Man glaube aber ja nicht, daß man in beschränkten Verhältnissen der Menschheit nicht eben so gut nützen könne. Jeder Mensch nützt der Menschheit schon dadurch, daß er sich selbst, als Glied der menschlichen Gesellschaft, bessert und veredelt. Sodann hat er seine Familie: statt sich an öffentlichen Orten herumzutreiben und seinen Lüsten zu fröhnen, kann er für die Erziehung seiner Kinder sorgen, seine Dienstboten unterrichten, seinen Nachbarn mit Rath und That beistehen; der Diener kann seine Zeit zu seiner Ausbildung oder zum Vortheil seines Herrn anwenden; kurz Jeder, wer er auch sei, wird in seinem Wirkungskreise leicht etwas Nützliches zu thun finden, wenn er nur seinen Geist durch die Mäßigkeit in einer gleichmäßigen Nüchternheit und Klarheit erhält und sich über die so gewöhnliche thierische Art zu leben und zu denken emporgearbeitet hat.

Welchen reinen Genuß gewährt jede gute Handlung, und wie sind dagegen die Freuden der Schwelger und Wollüstlinge mit Galle vermischt, wenn sie ihr Gewissen nicht ganz getödtet haben! Und ist ihnen dieses auch auf eine Zeit lang gelungen, so kommt die Krankheit, welche die Reue mit sich führt, und beide wachen am Krankenbette des Sünders und halten die Zeit auf in ihrem schnellen Fluge, damit sie langsamer dahin schleiche und ihr Opfer seine Qualen um so länger und eindringlicher fühle. Wie mancher reiche und hochgestellte Mann würde seine Zeit besser anwenden können, als er es gewöhnlich thut, wenn er bei Cornaro in die Schule gehen wollte. Er würde sich und Anderen dauerndere Freuden bereiten können, als die sind, welche er im Uebermaaße von Speisen und Getränken, am Spieltische und in den Armen einer Buhlerin sucht.

Und wer es einmal gelernt hat, sein Glück in Freuden höherer Art zu suchen, sollte der nicht auch wünschen, dieses Glück lange zu genießen; sollte nicht die Ueberzeugung, daß er durch eine mäßige und vernünftige Lebensweise die Dauer seines Daseins verlängere, auch seine Glückseligkeit vermehren? — Finden wir ein Glück darin, Gutes zu thun, so muß es uns ein zweites Glück sein, zu wissen, daß wir unsere Plane für nützliche Unternehmungen, für die Erziehung unserer Kinder auch auszuführen im Stande sein werden. Diese Ueberzeugung muß unseren Planen und Unternehmungen Sicherheit geben und eben so viel zu ihrem glücklichen Ausgange beitragen, als die redliche Absicht, welche wir mit ihnen verbinden; denn welcher wahrhafte und aufrichtige Schüler des Cornaro könnte es sich wohl einfallen lassen, seine Kräfte einer Speculation auf den Beutel seiner Nebenmenschen (heut zu Tage gewöhnlich das Publicum genannt) zu weihen, wie es leider die meisten Unternehmungen unserer Zeit sind? —

Daß übrigens mancher Bösewicht von hohem und niederem Stande sich durch ein unmäßiges, regelloses Leben selbst zu Grunde richtet, kann uns nur lieb sein. Es giebt einen Beweis mehr dafür, daß alles Böse den Keim zu seinem eigenen Verderben in sich trägt, was Leopold Schefer in folgenden Worten so gut sagt:

So wie die Feuersbrunst zum Löschen leuchtet,
Hilft alles Böse selber sich vernichten.

XV.

Bemerkungen über den Einfluß der Gestirne auf die Gesundheit ꝛc. — Nutzen der Mäßigkeit in Erhaltung der Sinne.

Was Cornaro in der zweiten Abhandlung über den Einfluß der Gestirne auf den Menschen sagt, werden meine Leser von selbst unter die Rubrik der veralteten Ideen früherer Jahrhunderte stellen, über welche wir längst hinweg sind. Man darf Cornaro um so weniger einen Vorwurf über die Beibehaltung derselben machen, als es einerseits auch dem Weisesten nur selten gelingt, sich über alle Vorurtheile seines Zeitalters zu erheben, und andererseits er gerade dem damals allgemein geglaubten Einfluß der Sterne so wenig Werth beilegt, daß es scheint, als habe er diesen Gegenstand nur berührt, um die allgemeine Meinung auf indirecte Weise zu widerlegen. Die Ansicht des verehrungswürdigen Greises von dieser Sache ist auf jeden Fall viel klarer und verständiger, als die der Aerzte und anderen Gelehrten, welche ihm in's Gesicht behaupteten, daß seine Gesundheit und sein langes Leben mehr eine Folge des Einflusses der Gestirne, welche bei seiner Geburt regiert hätten, sei, als die natürliche Folge der strengen Ordnung in seiner Lebensweise. Es giebt wahrlich einen schlechten Begriff von dem Nutzen der medicinischen Gelehrsamkeit, wenn sie auf so schwachen Füßen ruht, daß sie ein höchst natürliches Ereigniß für ein Wunder ansehen und wunderbarerweise die Ursachen desselben in der Einwirkung von Weltkörpern suchen kann, welche Millio-

nen Meilen von uns entfernt sind. Wie es auch jetzt noch geschieht, verloren sich auch damals Aerzte und Philosophen nur zu gern in unnützen Speculationen, anstatt sich mit dem zu beschäftigen, was ihnen so nahe liegt, und aus der Erfahrung das zu lernen, was sie vergebens in den mit Bücherstaub angefüllten Winkeln ihres Gehirnes und einer ausschweifenden Phantasie zusammensuchen. — Die vielen aufgebauten und wieder eingestürzten Systeme, die Feindschaft, welche zwischen den Anhängern des einen oder des andern immer Statt fand und noch heut zu Tage Statt findet, beweist am besten, wie sehr unser Wissen Stückwerk sei und wie wenig die Medicin im Ganzen noch Positives habe.

Die Mäßigkeit allein wiegt alle Kunst der Aerzte auf. Wollten die Menschen vernünftig und mäßig leben, so würde man nicht nöthig haben, mit vielen Kosten Blutegel-Colonien einzurichten, welche das überflüssige Blut dem zu gut genährten Körper abzapfen müssen*).

Merkwürdig ist es, daß, wenn die Erfahrung ein auch noch so schönes, reines und glattes Kind zur Welt gebracht hat, die Gelehrsamkeit und Kunst sich sogleich daran machen, um ihm eine wächserne Nase, falsche Haare oder gar einen künstlichen Schnurrbart anzudrehen. Gerade wie es die Herren bei Cornaro machten, indem sie Alles besser wissen wollten als er, so haben sie es auch neuerdings wieder mit der Wasserheilkunde gemacht. Man complicirt und complicirt, bis von dem ursprünglichen Resultate der

*) In Berlin hat man vor Kurzem 21000 Thaler zum Ankaufe von Blutegeln ausgegeben, um eine Colonie dieser Thiere zu gründen. — Mäßigkeit im Essen und täglich einige Gläser gutes Wasser möchten dem branntweintrinkenden Berlin wohl mehr nützen, als die Blutsauger.

Erfahrung nichts mehr übrig bleibt, und je complicirter es in den Köpfen mancher Gelehrten aussieht, für desto klüger halten sie sich. Man sollte Prämien für die Vereinfachung der Wissenschaften aussetzen, damit der gesunde Verstand bei Ehren bliebe und es auch dem von der Natur nicht verschwenderisch Ausgestatteten möglich würde, den ihm gegebenen Stoff zu verarbeiten und damit zu nützen. —

Wie sticht das einfache, klare Urtheil des Cornaro gegen das alberne Geschwätz der Gelehrten ab! Der Dünkel, welchen die Schulfüchserei giebt, ist in der That erstaunlich. Ich habe manchen neubackenen Doctor Medicinae nach Gräfenberg kommen sehen und ihn nach drei Tagen ein Endurtheil über eine Sache fällen hören, die er noch kaum dem Namen nach kannte. — Dieses Wissen und Lernen, ohne den Prüfstein der Erfahrung daran zu legen, macht aber auch das Unglück unserer Zeit aus; wie Mancher würde seinen dünkelhaften Stolz fahren lassen, wenn er wüßte, wie wenig Positives an seinem angeblasenen Wissen ist und wie erschrecklich wenig er der Welt mit seiner Gelehrsamkeit nützt!

Cornaro erfreuete sich im hohen Greisenalter noch der vollkommenen Erhaltung seiner Sinne, seiner Zähne, seiner Stimme u. s. w. Bedenkt man, wie sehr der ganze Organismus durch die Mäßigkeit geschont und dem Nervensysteme, dem höheren geistigen Princip im Menschen, das Uebergewicht über den thierischen Stoff verschafft wird: so ist diese Erscheinung eben so natürlich, als seine stets heitere Seelenstimmung. Ein rein gestimmtes Instrument giebt stets einen reinen Ton, während ein der Feuchtigkeit ausgesetztes und mit Unreinigkeiten angefülltes, verstimmtes

Instrument auch selbst unter den Händen eines Meisters nur die Ohren des Hörers beleidigt. Sänger, welche ihre Stimme rein und wohlklingend zu erhalten wünschen, befleißigen sich einer einfachen Diät. Warum thun es nicht auch Diejenigen, welche ihre Augen klar, ihr Gehör und Gefühl fein, ihren Geruch und Geschmack rein zu erhalten wünschen? Gewährt nicht gerade die reine Stimmung und die Schärfe unserer Sinne den höchsten Genuß in unseren Freuden? Sind sie nicht geradezu unentbehrlich, um uns das Leben angenehm zu machen? Es wird Niemand behaupten, daß ein Mann, welcher blind, taub, geruch-, geschmack- und fühllos ist, glücklich genannt werden dürfe; vermindern wir nicht unsere Glückseligkeit mit jedem Schritte, mit welchem wir die Schärfe unserer Sinne vermindern, um zu diesem Halbtodten hinab zu steigen? — Und wie viele unserer Lieblingsgenüsse, wie Tabak, Gewürze rc., richten in unseren Sinnen Verwüstung an! —

XVI.

Frommer Anfang Cornaro's.

Cornaro sagt uns, daß er das schwere Werk seiner körperlichen und geistigen Wiedergeburt damit anfing, daß er Gottes Beistand anrief. — Wohl gelingt Alles besser, was man mit Gebet und Gottes Hülfe anfängt. Das Gebet bringt uns in's Klare über die Reinheit unserer Absichten; es flößt uns Vertrauen ein auf den Beistand des mächtigsten Bundesgenossen und giebt uns Sicherheit und Festigkeit in der Ausführung unserer Unternehmungen. — Aber das ist auch nicht mehr Mode jetzt: die Menschen sind allein gelehrt und klug genug und verlassen sich auf ihre eigene Kraft. — Die Wirkungen sieht man deutlich genug an dem Zusammenstürzen der morschen Gebäude, an dem Schwimmen und Waden unglückseliger Geschäftsleute, welche ein Loch aufmachen, um das andere zuzustopfen, an unglücklichen Ehen, in denen, statt des Gottesgeistes, Asmodi herrscht u. s. w. Was leichtsinnig angefangen, was leicht gebaut wird, das fällt auch leicht zusammen, und fürwahr, es gehört ein ernster, fester Wille und Gottes Beistand wohl dazu, um den ernsten Vorsatz auszuführen, sich sein ganzes künftiges Leben hindurch der Mäßigkeit und Tugend zu weihen.

XVII.

Wer die Kraft hat, der Unmäßigkeit zu entsagen, muß auch die Kraft haben, in jeder anderen Hinsicht tugendhaft zu werden.

(4te Abhandlung.)

Es ist nicht möglich, daß Jemand, welcher die Kraft hat, sich von einer thierischen Gewohnheit loszureißen, wie die Unmäßigkeit ist, und sein ganzes Leben hindurch eine regelmäßige strenge Diät zu beobachten, ohne sich durch die Lockungen sinnlicher Genüsse jemals zu Uebertretungen verleiten zu lassen, nicht auch in anderer Hinsicht Fortschritte in der Tugend mache. Nur durch die Mäßigkeit wird der Körper gesund; nur durch sie gelangt die Seele zu einer vollkommen freien Thätigkeit und folglich zu ihrer höchsten Vervollkommnung, zur Tugend. Denn die Tugend ist ja nichts anders als die freieste Thätigkeit der Seele (des Verstandes), und wie ist es möglich, daß sich eine Seele veredlen könne in einem kranken, mit thierischen Stoffen überladenen Körper, welcher gleichsam durch seine irdische Last niedergezogen wird in den Staub, während die Seele des Mäßigen sich losmacht von dem thierischen Schlamme und sich fessellos emporschwingt zu den höheren Räumen der Unendlichkeit! — Der Unmäßige **kann** nicht tugendhaft sein, so wie ein bleierner Vogel nicht fliegen kann. Seine höheren Kräfte sind gefesselt durch sinnliche Genüsse, und gelingt es ja einer außerordentlichen Anstrengung, auf einen Augenblick um ein Paar Zoll em-

porzuflattern, so wird er doch schnell von seiner Last, welche all' ihre Anziehepuncte nach unten hat, schnell wieder in den Schmutz zurückgezogen. Fast alle großen Männer waren mäßig; ich kenne keinen Fresser, welchen die Geschichte als einen wahrhaft großen Mann bezeichnete. Ich überlasse es meinen Lesern, Vergleichungen selbst anzustellen.

Ich wiederhole nochmals mit Cornaro, daß, wenn die Schwelgerei und Völlerei von der Erde verbannt werden könnten, ein großer Schritt zur Verbesserung der ganzen menschlichen Verhältnisse gethan sein würde. Begnügen wir uns mit dem Nöthigen und halten Maaß in allen Dingen und wir werden Alle genug haben und glücklicher sein, als wenn jedem Einzelnen eine ganze Welt zu Gebote stünde. Denn nicht das Viele, was Einer hat, macht ihn reich und glücklich, sondern das Wenige, was er braucht. Oder sind die Götter dieser Welt wohl glücklicher, als wir Andern?

Möge Cornaro's Beispiel und Schrift fort und fort Gutes wirken!

S.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Cornaro, Luigi,

Letztes und sicherstes Mittel gegen chronische Krankheiten, oder Ludwig Cornaro's vier Abhandlungen über die Vortheile eines mäßigen Lebens ein Buch für Unterleibskranke und solche, welche sich durch Geistesanstrengungen, Kummer und Sorge, Ausschweifungen in der Liebe und

Gotha 1842

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.22-a
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11734316-5